

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»*

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра базовых дисциплин
_____ кафедра

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
С.В.Мамаева
подпись инициалы, фамилия
« ____ » _____ 2023г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
В РЕЖИМЕ ДНЯ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Руководитель _____
подпись, дата должность, учёная степень

Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник _____
подпись, дата

А.И. Федерер
инициалы, фамилия

Продолжение титульного листа БР по теме: «Утренняя гимнастика как оздоровительное мероприятие в режиме дня в старшем дошкольном возрасте»

Консультанты по разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

инициалы, фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретическое обоснование проблемы использования утренней гимнастики как средства оздоровления детей дошкольного возраста.....	8
1.1 Технология физического развития детей старшего дошкольного возраста	8
1.2 Значение утренней гимнастики для всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста.....	12
1.3 Структура и содержание разных форм проведения утренней гимнастики в дошкольном учреждении.....	14
2. Методика проведения утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.....	15
2.1 Методические особенности построения утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной групп в дошкольном учреждении	15
2.2 Анализ вариативных программ по утренней гимнастике.....	17
2.3 Особенности применения утренней гимнастики в дошкольных учреждениях.....	22
2.4 Анализ научных исследований и передового педагогического опыта по проблеме утренней гимнастики	30
2.5 Обсуждение результатов исследования.....	35
Заключение.....	37
Список использованных источников.....	39
Приложение 1	42
Приложение 2.....	44
Приложение 3.....	46
Приложение 4.....	47
Приложение 5.....	48
Приложение 6.....	49
Приложение 7.....	51
Приложение 8.....	53
Приложение 9.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Создания всех необходимого развития условий для того, чтобы дети росли здоровыми и физически развитыми, является одной из направлений в системе физической культуры и спорта. Одно из таких условий будет проведение ежедневной утренней гимнастики. Дошкольное учреждение находится на первой ступени физического и психического развития ребёнка и играет в этом большую роль. Но, насколько это будет эффективно, зависит от подготовленности воспитателей и преподавателей по физической культуре. Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Но это значение будет эффективно в том случае, если утренняя гимнастика будет совершаться систематически.

Чтобы была интересна проведение утренней гимнастики для детей дошкольного возраста, она должна проводиться, увлекательно и желательно в игровой форме.

Одно из основ при формировании здорового образа жизни ребёнка будет правильно организованная и пробуждающая интерес утренняя гимнастика. Для полноценного гармонического развития, сохранения и укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении проводятся профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые состоят из: утренней гимнастики, физкультурных минуток и закаливающих процедур. Закаливающие процедуры включают в себя: ходьба босиком по камушкам, обтирание, полоскание горла.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, укрепляют нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем.

Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте имеет большое значение. Одна из основных задач физической культуры и спорта является охрана и укрепление здоровья ребёнка. Всё достигается, физическими упражнениями и обязательным

закаливанием в дошкольном возрасте. Все эти задачи решаются в комплексе. Любые физические занятия должны доставлять детям радость, отличное настроение, чтобы дошкольники стремились проявлять желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми и желанием закаливаться.

Движения составляют основу любой детской деятельности, которая должна проходить в игровой форме. Если ребёнок будет ограничен в двигательной активности, то это может отразиться на его физическом развитии. Одна из задач физического воспитания в дошкольном учреждении – гарантировать всестороннюю физическую подготовленность каждого дошкольника. А также содействовать приобретению двигательных навыков и умений, которые пригодятся ребёнку в дальнейшей его жизни. Всестороннее физическое развитие предполагает развитие всех физических качеств. Начинается развитие физических качеств с выполнения ежедневной утренней гимнастики. Которая должна дать не только хорошее настроение, а также желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями и играми. Для каждой возрастной группы утренняя гимнастика должна проводиться с учётом их возрастных особенностей.

Исходя, из выше изложенного мы выделили объект, предмет, цель нашей работы. А также предложили гипотезу.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить возможности утренней гимнастики в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс оздоровления детей старшего дошкольного возраста

Предмет исследования: утренняя гимнастика как средство оздоровления дошкольников.

Гипотеза: предполагается, что если применять разработанные комплексы разных вариантов утренней гимнастики, с учётом возрастной группы, то это

будет способствовать укреплению здоровья детей дошкольного возраста, если будут выполнены следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме бакалаврской работы;
2. Выявить основные аспекты влияния утренней гимнастики на физическую подготовленность детей в дошкольном учреждении.
3. Разработать комплексы упражнений для развития физических качеств дошкольников старшей и подготовительной групп.
4. Апробировать данные комплексы и доказать их эффективность в развитии физических качеств дошкольников.

Методы исследования:

Теоретический анализ литературы по теме бакалаврской работы; наблюдение; количественный анализ результатов проведённого эксперимента.

Структура бакалаврской работы изложена на 57 страницах. Состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых 30 источников и приложения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК

СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Технология физического развития детей старшего дошкольного возраста

Дошкольный возраст - важный период в развитии личности человека, в котором происходит активное освоение окружающего мира, что связано с процессом не только познания его. Но также и с физиологическим развитием дошкольника.

Чтобы правильно составлять комплексы утренней гимнастики и грамотно воплощать их на занятиях для детей старшего дошкольного возраста, необходимо охарактеризовать возрастные физические особенности развития этой возрастной группы при организации данного процесса.

В соответствии с ФГОС ДО - целью дошкольного образования является разностороннее развитие воспитанника дошкольного возраста в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями, способностями и потребностями. Старший дошкольный возраст представляет собой наиболее благоприятный период для становления и развития многогранных отношений с миром. В этом возрасте происходит наиболее стремительное, бурное психическое и физическое развитие ребенка. Закладываются основы будущего физиологического развития ребёнка.

Наряду с эмоциональной регуляцией у старших дошкольников начинают развиваться такие качества, как самостоятельность, инициативность, настойчивость, ответственность, обеспечивающие волевую регуляцию поведения. Темп физического развития детей дошкольного возраста происходит непрерывно. Развитие системы кровообращения, дыхательной и других органов организма ребёнка дошкольного возраста развиваются неравномерно. Например, рост костно-мышечной системы зависит от того, что было заложено во внутриутробном периоде жизни

ребенка. В дошкольном периоде происходит заметное изменение пропорций туловища. В этом возрасте длина конечностей развивается быстрее, чем происходит рост ребёнка. В старшем дошкольном возрасте развитие грудной клетки у мальчиков проявляется активней, чем у девочек. Вес массы тела возрастает, но тоже неравномерно. Кроме заложенных генетических структур, влияние на увеличение массы тела, немаловажным фактором является питание, пол ребёнка и др. Также, если ребёнок имеет какое-то хроническое заболевание – это тоже может влиять на физическое развитие ребёнка. В дальнейшем всё это может затруднять процесс учёбы в школе. До семилетнего возраста ребёнок имеет большую гибкость. Это можно объяснить тем, что в этом возрасте находится большее количество хрящевой ткани и имеется повышенная эластичность клеток. Если не следить за детьми как они сидят, как получают дозированную нагрузку, ребёнок может приобрести не только проблемы в позвоночном столбе и суставах. Но также в костно-мышечном аппарате. Изучив теоретический материал по данной проблеме, мы увидели, что антропометрические данные у здорового ребенка дошкольного возраста из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно, т.е. неравномерно.

Для успешного физического развития, необходимо развивать у детей старшего дошкольного возраста саморегуляцию собственного желания и потребности в занятиях физической культурой. Всё это можно применять при технологическом подходе к его обучению. Кроме того, что развивая двигательные умения и навыки, надо определить цель и задачи, для чего мы это делаем. Научать сохранению и воссозданию полученного материала.

Впоследствии дошкольник будет воспринимать, и использовать слова, которые определяют смысл и имеют специальное значение. Дошкольник должен понимать значение и смысл задания, которое он выполняет. В результате всего этого дошкольник будет осознавать правила и принципы выполнения данного задания. Ребёнок старшего дошкольного возраста должен обучаться использовать полученную информацию и уметь применить её в конкретных условиях, или в новых каких-то нестандартных ситуациях.

Оценить ребёнка, что он понимает и делает задание тогда, когда он правильно может применить это в конкретной практической ситуации.

Подготавливать ребёнка старшего дошкольного возраста к тому, что он должен уметь дать анализ выполняемому заданию. Найти взаимосвязанное звено между отдельными действиями. Осознать принципы организации движений в общем масштабе. Если ребёнок это усвоил, то он сможет оценить свои действия. Обучить ребёнка старшего дошкольного возраста определять значение гимнастического упражнения в ходе занятия, чтобы оно сохраняло или укрепляло его здоровье. В результате применения всех действий ребёнок старшего дошкольного возраста должен уметь оценить не только свою деятельность, но также и чужую деятельность. И прийти к выводу, что это для его благополучия или неблагополучия сохранения своего здоровья.

Двигательная деятельность, начиная с 6-го года жизни, у детей проявляется всё более многообразней. Дошкольники в этом возрасте хорошо начинают не только владеть основными движениями, но они знают много гимнастических упражнений, подвижные игры. Имеют представление о спортивных играх. Осваивают различные способы выполнения спортивных упражнений. У них начинает проявляться самостоятельность к проведению не только гимнастических упражнений, но также к подвижным играм.

В дошкольном учреждении должны быть созданы условия для здоровьесбережения ребёнка. Прививаться стремление к здоровому образу жизни, которые состоят не только из желания быть здоровым. А также прививать детям стремление их к занятиям физической культурой. В первую очередь сохранения здоровья подрастающего поколения стоит перед нашим государством. А сохранять и укреплять здоровье – это не только задача, но и стремление к этому окружающих наших детей. Можно сказать, что это является одной из самой важной и необходимой целью.

Одной из основ здорового образа жизни будет проведение ежедневной утренней гимнастики. Утренняя гимнастика должна быть подобрана, согласна возрасту ребёнка. В здоровьесберегающую среду, входит не только

проведение утренней гимнастики. Должны входить физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурные минутки и закаливающие процедуры. Всё это будет способствовать, не только сохранению здоровья, а также его укреплению. Утренняя гимнастика проводится в определённое время, обязательное в проверяемом помещении. Желательно с музыкальным сопровождением. Она должна быть интересной с применением игровых технологий. Когда правильно подобранный комплекс, согласно возрастным периодам, утренняя гимнастика будет, оказывать положительное воздействие не только на физическое развитие ребёнка, но и улучшать работу внутренних органов. А также повышать эмоциональный фон у детей.

Можно сказать, что утренняя гимнастика оказывает на дошкольника и воспитательную концепцию. При регулярном проведении утренней гимнастики ребёнок привыкает заниматься ею регулярно. Он усваивает привычку начинать свой день организационно. Становится более последовательным, предупредительным, владеющим собой, а также вызывает позитивные эмоции и живое чувство окружающих.

Таким образом, нами определены следующие особенности формирования физического развития детей старшего дошкольного возраста: в старшем дошкольном возрасте ребенок уже способен осуществлять осознанные действия. В этом возрасте проявляется активная подвижность детей. Эту подвижную активность с наибольшей пользой надо применять при выполнении физических упражнений. Для этого надо, чтобы за его двигательной активностью наблюдали не только работники дошкольного учреждения, но также и родители.

1.2 Значение утренней гимнастики для всестороннего развития детей дошкольного возраста

Начиная с дошкольного возраста, кроме обязательного проведения спортивно-оздоровительных мероприятий, внедренно ежедневное проведение утренней гимнастики. У ребёнка после данной процедуры

появляется чувство, что дальнейшее пребывание в ДООУ должно произойти что-то интересное и то, чего он ещё не знает. Дети с неподдельным интересом принимают всё, что им предлагает сделать воспитатель детского сада. После проведения утренней гимнастики у дошкольников не только проявляются повышенные положительные эмоции, но также включается работа всех внутренних органов.

Физические упражнения в системе физической культуре рассматриваются как одно из средств этой культуры. Физические упражнения включают в себя несколько видов. Сюда входят не только общеразвивающие, строевые, но и аэробные, анаэробные, специально-подготовительные, подводные, развивающие, специально-развивающие и т.д. Все физические упражнения должны быть в первую очередь направлены на сохранение здоровья. И только потом ставится цель развитие и укрепления определённых мышц и физического развития организма дошкольника. Для старшего дошкольного возраста все упражнения, применяемые на занятиях, полагается, что ребёнок их уже знает. Эти упражнения ему знакомы и он знает, как их выполнять.

Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются утренней гимнастикой при музыкальном сопровождении. Желательно применять фрагменты знакомым им музыки из популярных мультфильмов. У детей повышается не только эмоциональный фон, но и создаётся психологическая комфортность.

Проведение утренней гимнастики рекомендуется до завтрака в дошкольном учреждении. Для детей старшего дошкольного возраста она должна составлять не более 10-12 минут. В холодное время года утреннюю гимнастику желательно применять в помещении. Температура должна быть не более 16-18 градусов тепла. Дети должны быть одеты в шортах, футболке. Когда на улице более тёплая погода, утренняя гимнастика проводится на улице. Одежда при занятии, должна быть одета в зависимости от погоды. В любом случае утренняя гимнастика должна начинаться с потягивания. Потом

переходить на ходьбу и на общеразвивающие упражнения. Для достижения оздоровительного эффекта, утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика – это одно из немногих и самых эффективных физических занятий у детей, которая выстраивается на их постоянном движении, позволяет преодолевать трудности, имеет определенную правилами цель, обязанности, а также конкретные задачи, которые, в свою очередь, детям интересно решать. Все указанное приводит к укреплению силы воли детей, воспитанию в них выдержки, спокойствия и решительности, веры не только в свои силы, но и в способности других детей

Таким образом, правильный подбор и организация проведения утренней гимнастики – это очень полезный и актуальный метод физического развития детей 6-7 лет. Потому применение утренней гимнастики в дошкольном учреждении, в совокупности со всеми задачами, правилами и иными элементами, в процессе физического развития способствует не только этому развитию, но и готовности детей к работе в течение дня в дошкольном учреждении, но и приводит к всеобъемлющему развитию личности.

1.3 Структура и содержание разных форм проведения утренней гимнастики в дошкольном учреждении

Комплексы утренней гимнастики разучиваются с детьми предварительно по частям. Если упражнения состоят из несложных элементов, то тогда их применяют сразу комплексом. Одно из свойств утренней гимнастики то, что она проводится всё время в движении. Для того, чтобы все

движения выполнялись чётко и точно важно, чтобы ребёнку было это делать интересно. Дошкольный возраст опирается в первую очередь на заинтересованность детей к той работе, которую предстоит им выполнить. При выполнении упражнения, с какими либо предметами повышает интерес ребёнка к этому заданию. Ребёнок приучается владеть этим предметом. Так как дети старшего дошкольного возраста ещё не имеют сформированного мышечного корсета, значит надо включать упражнения, способствующие на формирования правильной осанки. Утренняя гимнастика это важный период в двигательном режиме дошкольного учреждения. А также средство для поднятия эмоционального фона детей. Нельзя забывать и организацию её проведения в жизни не только дошкольного учреждения, но и самих детей. Занятия утренней гимнастикой должно проводиться не по принуждению.

Для того, чтобы реализовались оздоровительные и воспитательные задачи, утренняя гимнастика должна проводиться в точно условленное по режиму время и соответствовать содержанию программе. Одно из целей проведения утренней гимнастики – это, чтобы ребёнок получал не только физическую нагрузку, а также психическую и эмоциональную. Надо не забывать, что проведение этого мероприятия, это не только физические упражнения, но и специально предусмотренный режимный момент. Сюда входит целое сочетание воздействия на всестороннее развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).

Для заинтересованности детей в участии занятий утренней гимнастикой надо использовать различные формы её проведения:

- традиционная форма, где используются общеразвивающие упражнения. Комплекс должен начинаться сверху вниз. Не забываем применять упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета.

- применения какого-то сюжета рассказа или сказки: «Морское царство», «Медведь в лесу», «Птицы», «Заяц в огороде» и др.

- применение подвижных игр (не более 2 -3 игр).

- проводить утреннюю гимнастику в виде фитнеса, танцевальных фигур, народных танцев.
- бег с применением постепенного увеличения расстояния, интенсивности бега, определённого времени.
- можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных вспомогательных средств.
- с использованием гимнастических палок, мячей и т. д., и тренажеров, таких как велосипед, бегущая дорожка моделирующего устройства.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В ДОУ

2.1 Методические особенности построения утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной групп в дошкольном учреждении

Во всех дошкольных учреждениях утренняя гимнастика должна проводиться круглогодично с дошкольниками всех возрастов. Проводящий комплексы утренней гимнастики должен регулировать дозировку упражнений. Когда выполняются упражнения на улице при пониженной температуре – то нагрузка увеличивается и изменяется темп задания. Но при повышении температуры на улице физическая нагрузка должна понижаться за счёт уменьшения её темпа. Из-того, чтобы дети не получили перегрева организма. Желательно занятия в летний период проводить в спортивной форме состоящий из шорт и футболки. Обязательно давать часть упражнений, чтобы дети были босиком.

Если проводятся занятия осенью или зимой, то эти занятия выполняют только дети старшей и подготовительной группы. Но учитываются такие показатели, как наиболее физически подготовлены и закалённые дети. Врачебный контроль должен осуществляться обязательно. Для проведения комплексов утренней гимнастики на улице в холодное время года

дошкольники должны быть одеты тепло, но не в тяжёлых пуховиках или куртках. Можно приобрести лыжные костюмы.

Физическая нагрузка учитывается, что дети одеты не так как летом. Все упражнения проводятся в энергичном темпе, чтобы дошкольники не охлаждались.

Когда проводятся занятия утренней гимнастики в смешанной группе, надо обязательно учитывать возраст дошкольников. Эти занятия имеют свою особенную методику. Все занятия проведения утренней гимнастики проводятся в соответствии с программой утверждённой ФГОС, а также возможностями дошкольников. В вообще последовательность проведения физическими упражнениями учитываются все нюансы.

Нельзя проводить утреннюю гимнастику одинаково для детей младших групп и старших вместе. Потому что упражнения, предназначенные старшему возрасту будут тяжелы для младшего возраста. Они могут быстро уставать. Комплексы утренней гимнастики для младшего возраста не представляют интереса для старшего дошкольного возраста. А также старшие дошкольники не получают необходимую им физическую нагрузку.

Если это будет присутствовать в проведении утренней гимнастики, то она не будет повышать жизненный тонус и не приведёт к укреплению здоровья дошкольников.

Чтобы этого не происходило, инструктор физического воспитания (воспитатель), для создания необходимого эффекта проводит занятия с младшими, а только потом в старших группах. Вся нагрузка должна учитываться с возрастными особенностями и физической подготовленностью дошкольников.

2.2 Анализ вариативных программ по утренней гимнастике

Гигиенические основы в физической культуре играют немаловажную роль в присоединении и желании детей дошкольного возраста вести в дальнейшем здоровый образ жизни.

Одна из задач физического воспитания дошкольного возраста – выработать у них постоянство и последовательность выполнения не только физических упражнений, но и их выбор вида спорта в дальнейшем. К постоянству и последовательности занятий физическими упражнениями играет влияние утренней зарядкой, применяемой в дошкольном учреждении.

Утренняя гимнастика применяется короткая по времени, всего около 5% объёма двигательной активности дошкольников, но считается существенным элементом двигательного режима ребёнка. А также она не только оказывает влияние на оздоровления ребёнка, но также воздействует на воспитание ответственности к порядку, соблюдения режима дня и т.д.

Когда дети дошкольного возраста регулярно упражняются физическими упражнениями по утрам, у них быстрее пропадает сонливое состояние, начинается ощущение бодрости, поднимается способность энергично выполнять предложенные задания в течение дня. Когда ребёнок находится вне дошкольного учреждения, после пробуждения ребёнок встаёт с постели и приступает к выполнению утренней зарядки без напоминания взрослых. Это диктуется определённым волевым усилием, которое вырабатывает у дошкольника настойчивость, дисциплину.

Утренняя гимнастика рассматривает задачи:

1. «Пробудить» организм ребёнка, подготовить его на энергичную работу в течение дня, многосторонне, но бережливо влиять на мышечную систему, дать толчок на участие в работе сердечной, дыхательной и других функций организма, а также активизировать работу не только внутренних органов, но и органов чувств.

2. Содействовать формированию правильной осанки, красивой походки, проводить профилактику предупреждения возникновения плоскостопия.

Но кроме классической формы проведения утренней гимнастики в современном мире разрабатываются вариативные подходы в этой области.

Чтобы развивать и прививать у дошкольников интерес к выполнению утренней зарядке, желательно включать и проводить её в виде игр, применять различные элементы не только ритмической гимнастики, но и элементы различных танцевальных движений. Для укрепления мышечного корсета применять упражнения из корригирующей гимнастики. Все эти задания применяются для того, чтобы отсутствовало однообразие в предложенных заданиях.

В методику проведения утренней зарядки включено, прежде всего:

1. Дозированная нагрузка, согласно возрастным особенностям детей.
2. Небольшой перерыв после каждого проведённого задания.
3. Внести комплексу утренней гимнастики воодушевлённый эффективный настрой.

Для этого используются различные виды и формы деятельности.

Утренняя гимнастика может проходить как сюжетная, образно-игровая. А также с элементами не только разновидностей гимнастики, но танцевальных движений и т.д. Рассмотрим проведение утренней гимнастики в сюжетной форме. Она может проводиться в виде сказки или какого-то рассказа. (Маша и медведь», «Мороз» и т.д.) Проведение утренней гимнастики в этом действии повышает не только настроение, но также дети запоминают сказку или рассказ. Находят и проявляют инициативу в выполнении этого задания. Когда у каждого задания есть сказочно-игровое название, дети запоминают это упражнение намного быстрее и эмоциональней, выразительней выполняют его.

Образно-игровая форма проведения утренней гимнастики развивает у детей умения не только в разных двигательных действиях, а также способствует развитию гибкости, ловкости, координации движений при выполнении этих упражнений.

Проведение утренней гимнастики на основе элементов ритмической гимнастики начинается с различных видов ходьбы, элементов танцев, различных переходов. Упражнения для утренней зарядки подбираются с учётом возрастных особенностей детей и их физической готовности. Правильно подобранные задания формируют у детей заинтересованность в выполнении утренней зарядки.

При проведении утренней гимнастики в форме подвижных игр не только идёт способность воображения, мышления и т.д. Повышается интерес и детям легче запоминаются задания. В проведение занятий в этой форме не должно быть включено более 2-3 игр разных по интенсивности. Проведение занятий в этой форме – наиболее результативный способ оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Когда проводится утренняя гимнастика в виде полосы препятствия, она проводится с постепенным увеличением физической нагрузки. Можно затруднять двигательные упражнения и т.д. Полоса препятствия может состоять: бревно, кочки, воображаемые мостики, какие-то предметы и т.д.

После теоретического исследования специальной литературы мы увидели, что любые формы проведения утренней зарядки проходят в дошкольных учреждениях на эмоциональном фоне. Поэтому дошкольники выполняют задание с охотой и радостью, что приводит к наибольшей пользе от выполняемых упражнений. А если утренняя разминка проводится в сюжетной форме применения какой-то сказочный образ, то дети стараются как можно правдоподобней и выразительнее передать его.

Исходя из выше сказанного мы констатируем, что утренняя зарядка является одной из основных форм физического воспитания детей. А так как перед нами стоит одна из задач сформулировать и закрепить желание детей заниматься физической культурой, поэтому утренняя зарядка должна проводиться живо, интенсивно, привлекательно.

Чтобы дети дошкольного возраста росли здоровыми, сильными и ловкими надо не забывать о дозированной регулярной нагрузке. Принято соблюдать

несложные, но необходимые правила, применяемые на занятиях в дошкольном учреждении.

1. Утренняя зарядка должна проводиться всегда перед завтраком в одно и то же время. Не проводится, если дети болеют.
2. В хорошо проветриваемом спортивном зале (если в помещении). Здесь плучается, физическая нагрузка и закаливание детского организма.
3. Правильное выполнения заданных упражнений будет вести гармоничному развитию не только суставов, но и формированию правильной осанки, что важно для ребёнка.
4. Наблюдать и коментировать ритм дыхания детей во время выполнения физических упражнений. Напоминать, чтобы дыхание дети не задерживали, дышали через нос, наполняя грудную клетку полностью. Старались правильно сочетать дыхание с заданными упражнениями.
5. Любые комплексы утренней гимнастики желательно проводить под музыкальное сопровождение.
6. Комплексы утренней гимнастики должны составляться и проводится по возрастному физическому развитию и уровню спортивной подготовки детей дошкольного возраста.

Не надо сверх всякой меры заставлять детей выполнять утреннюю гимнастику. Она должна выполняться, если и не с удовольствием, но и не быть наказанием, или испытанием на выполнение физической нагрузки.

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры.

Одна из главной цели утренней гимнастики – сгенерировать у детей дошкольного возраста привычку к выполнению ежедневной утренней зарядки. В дальнейшей их жизни, чтобы эта привычка осталась у них навсегда.

Общеизвестно, что именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования и прививается любовь и желание заниматься физкультурой.

Двигательная активность формируется успешнее, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно. Мы заметили также, что более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляются при использовании разнообразных предметов, игрушек, пособий. 9,3% В ходе теоретического исследования мы увидели, что сформированность двигательной активности во многом зависит от того, как подготовлены специалисты при проведении занятий по физической культуре. А так же, какие созданы условия для этих занятий. Без всего этого невозможно правильное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Рассмотрев работу инструктора по физической культуре, обратили внимание, что дошкольники проявляют низкую двигательную активность не только во время утренней зарядки, но и на других физкультурных мероприятиях. Многие дети были с нарушением опорно-двигательного аппарата. Чтобы повысить интерес детей к занятиям физическими упражнениями мы в первую очередь оборудовали спортивный зал дополнительно: приобрели гимнастическую стенку, различные по размеру мячи и кубы, скакалки и т.д.

Особо позаботились, чтобы приобретённое оборудование не занимало площадь, где проводились занятия. Дополнительные предметы для занятий постарались разместить так, чтобы их можно было удобно без травматизма брать и так же на место ставить. Удобно расположенное оборудование позволяло, чтобы дети активно готовились для проведения занятий. Назначался дежурный, который готовил предметы к занятию. Ставилась задача, что будет выполняться, дежурный осознано брал необходимые предметы: какие и сколько.

Особое внимание уделялось технике выполнения сложных движений. Надо следить и как выполняется, помогать исправлять ошибки и не забывая поощрять тех, кто благополучно и правильно завершает задание.

При выполнении физических упражнений должны учитываться разнообразные движения. Использовать постепенно различное оборудование и аксессуары. Это для того, чтобы поддерживать интерес дошкольников к физическим занятиям, а также интерес и желание к овладению различных спортивных движений.

Нами было отмечено, что проведение утренней зарядки с наибольшим эмоциональным подъёмом происходит во время сюжетно-ролевой игры. Где от детей требуется дополнительное и волевое усилие. Проведение утренней зарядки во время перестроения выполняются с наибольшим интересом. При этом выполнении требуется больше внимательности и ответственности.

2.3 Особенности применения утренней гимнастики в дошкольных учреждениях

Как только были организованы детские дошкольные учреждения, в этой системе была на первом месте сберечь здоровье подрастающего поколения. Постепенно объединили цели, задач, средств, форм и методов работы. Это система относится к общегосударственной системы физического воспитания. Сюда входят учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. При составлении планов работы в дошкольных учреждениях учитываются возрастные и психологические особенностей детей. В настоящее время цель физического воспитания является не только сохранения здоровья, а также сформировать и укрепить у дошкольников стремление к здоровому образу жизни.

Применение программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении кроме задачи оздоровления ребёнка, ствятся такие направления как: образовательные и воспитательные. Разберём эти задачи.

Оздоровительные задачи заключаются не только, чтобы дети получали физическое развитие, но и происходило закаливание организма. В дошкольном возрасте функциональные системы и защитные свойства ещё слабо развиты. Поэтому у дошкольников должны повышать защитные силы организма физическими упражнениями и сопротивляемость организма

закаливанием к неблагоприятной окружающей среде. Эта оздоровительная задача стоит на первом месте. Надо ещё учитывать, что опорно-двигательный аппарат не совершенен в дошкольном возрасте. Поэтому кроме укрепления мышечного корсета при применении физических упражнений надо уделять внимание развитию всех групп мышц ребёнка.

При проведении утренней гимнастики сюжетно-игровой направленности дети приобретают и закрепляют знания о повадках сказочных персонажах. Учатся правильно и разумно выполнять движения. В старшем дошкольном возрасте дети должны знать название спортивного инвентаря, его применение. Знать название физических упражнений и как правильно их выполнять. В дальнейшем круг познания дошкольников о физических упражнениях расширяется. Все эти знания должны сообщаться им в доступной и понятной для них форме.

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается и двигательная активность. Вместе с тем происходит неравномерное развитие двигательных качеств. У кого-то быстрее развивается ловкость или скоростные свойства. Или быстрее происходит развитие силы или гибкости. Мы провели тестирование в детском дошкольном учреждении МДОУ №16 – «Тополёк» и МДОУ №5 – «Родничок». В контрольной подготовительной группе «Пчёлки», МДОУ №16 – «Тополёк». И экспериментальной подготовительной группе «Капельки», МДОУ №5 «Родничок». В контрольной подготовительной группе «Пчёлки» проводилась утренняя гимнастика, включающая только общеразвивающие физические упражнения. В экспериментальной подготовительной группе «Капельки» кроме общеразвивающих заданий, было внедрено проведение утренней гимнастики в сюжетно-игровой форме и применялось музыкальное сопровождение.

В ходе исследования нами было проведено тестирование физической подготовленности у всех испытуемых. В таблице №1 приведены нормативы физической подготовленности мальчиков 6-7 лет. В таблице №2 приведены нормативы физической подготовленности девочек 6-7 лет.

таблица №1

Тесты	ДОУ		средний	Выше среднего	Высокий
	Мальчики				
	норма	низкий			
Бег 30м., сек.	6,5 – 7,5с				
Челночный бег 3х10м., сек.		13 т более с	12,1 - 11,1с	11,0 010,4 с	10,3 и менее
Отжимание, кол-во раз		1 раз	2 – 4 раза	5 – 6 раз	7 и более раз
Прыжок в длину с места, см		92см	95 – 110см	111 126см	135 и более
Метание теннисного мяча правой рукой, левой рукой м		5,4 и менее м	6,8 – 8,9 м	9, - 11,3м	11,4 и более

таблица №2

Тесты	ДОУ		средний	Выше среднего	Высокий
	Девочки				
	норма	низкий			
Бег 30м., сек.	6,7 – 7,7с				
Челночный бег 3х10м., сек.		13 и более с	12,3 - 11,3с	11,2 - 10,6 с	
Отжимание, кол-во раз		1 раз	2 – 3 раза	4 – 5 раз	6 и более раз

Прыжок в длину с места, см		78 и менее см	85 – 100см	105 - 115см	125 и более см
Метание теннисного мяча правой рукой, левой рукой м		4,4 и менее м	5,8 – 7,9 м	8,0, - 9,2м	9,3 и более

После математической обработки и анализа данных, полученных в ходе тестирования, было выявлено следующее. В целом можно наблюдать некоторые отличия в уровне развития физических качеств старших дошкольников группы «Пчёлки» и группы «Капельки» (табл. 3).

таблица №3

Тесты	МОУ		Абсолютное различие	Различие (в %)	Достоверность различий, P (t)
	Группа «Пчёлки»	Группа «Капельки»			
	M ± m	M ± m			
Бег 30м., сек.	6,8 ± 1,07	7,6 ± 1,19	- 0,8	- 11,8	≥ 0,5
Челночный бег 3x10м., сек.	9,2 ± 1,45	10,0 ± 1,57	- 0,8	- 8,7	≥ 0,5
Отжимание, кол-во раз	11 ± 1,73	3,6 ± 0,56	7,4	305,5	≤ 0,001
Прыжок в длину с места, см	125,9 ± 19,85	110,2 ± 17,38	15,7	14,2	≤ 0,01
Метание теннисного мяча правой рукой, м	10,9 ± 1,71	9,53 ± 1,50	1,37	14,4	≤ 0,01
Метание теннисного мяча левой рукой, м	9,5 ± 1,49	10,3 ± 1,62	- 0,8	8,4	≥ 0,5

Показатель средней скорости бега на дистанции 30 м, характеризующий физическое качество – быстроту, отличается. У детей подготовительной к школе группы «Пчёлки» данный показатель несколько выше, хотя практически все дети уложились в нормативные рамки.

Показатели средней скорости бега на дистанции 3x10 метров также неоднородны. Дети исследуемого возраста показали высокий результат в обоих ДОУ, но при сравнительном анализе опять же наблюдается существенное различие. Дети подготовительной группы «Василёк» показали результат выше на 0,8 сек., что говорит нам об их более высокой подготовленности.

Аналогичная ситуация наблюдается в подготовительной группе «Пчёлки» при сравнительном анализе результатов прыжка в длину с места. Выше среднего показали результат дети группы «Капельки», в то же время как дети группы «Пчёлки» показали средний уровень развития скоростно-силовых качеств. Следует отметить, что подобные отличия могут быть связаны с тем, что в ходе занятий физической культурой старшие дошкольники группы «Капельки» проводились занятия утренней гимнастикой в сюжетно-ролевой форме и музыкальном сопровождении, тогда как дошкольники группы «Пчёлки» занимались утренней зарядкой в стандартной форме.

По анализу результатов в отжимании можно сделать вывод, что дети группы «Капельки» намного опередили детей группы «Пчёлки». Разница существенна и составляет 7,4 раза. Это показывает то, что занятия утренней гимнастикой в сюжетно-ролевой форме и музыкальном сопровождении, используемый в группе «Капельки», оказывает положительное влияние на развитие силовых способностей у детей старшего дошкольного возраста.

При анализе результатов метания теннисного мяча можно увидеть, что результаты детей обеих групп высоки, но в то же время они отражают и уровень развития левой и правой руки. По средним показателям метания теннисного мяча можно заключить, что дети группы «Пчёлки» более склонны

к преимуществу правой руки, т.е. мышцы правой руки более развиты, но в то же время результаты метания левой руки также высоки.

После проведения сравнительного анализа мы посчитали необходимым выяснить, насколько достоверны различия результатов в тестовых заданиях у старших дошкольников группы «Пчёлки» и группы «Капельки» в (табл. 1).

Следует отметить, что статистически достоверные различия наблюдаются в отжимании, прыжке в длину с места, метании теннисного мяча правой рукой. Различия результатов в остальных тестовых заданиях хотя и имеют место, однако их достоверность низка.

Тесты дают информацию, как об индивидуальном, так и о групповом изменении здоровья и эффективности использующих в целях улучшения физического состояния определённых средств – физических упражнений. В нашем исследовании тестирование было призвано помочь родителям дошкольников и педагогам определить слабые звенья в общих и специальных аспектах физического развития, выявить скрытые способности, которые необходимо развивать применительно к условиям не только учебного занятия, но и учебно-тренировочного процесса. Кроме того, при участии в учебных занятиях измерение даёт родителям и детям дошкольного возраста объективную информацию о собственном физическом состоянии, позволяет видеть, как изменяется (прогрессирует) их уровень. Тем самым тестирование в физкультурной практике имеет мотивационное значение.

Старшая группа

Когда дошкольники переходят в старшую группу, то выполнения комплексов физических упражнений становится уже для них привычной. Дети уже могут оказать помощь при подготовке к проведению утренней зарядки: знают, какой инвентарь надо будет подготовить для занятий. Дошкольники самостоятельно и быстро переодеваются, не отвлекая друг друга разговорами. Утренняя гимнастика проводится исходя, какая погода стоит за окном. В спортивном зале проводится утренняя гимнастика не более 8 – 10 минут.

Проведение летом, или в тёплое время года, желательно проводить утреннюю зарядку на воздухе.

Дошкольники старшей группы уже знают команды направления построений. Начиная с ходьбы, и перестраиваются по команде инструктора по физической культуре. Во время движения дети выполняют задания, которые могут быть разнообразными, но не вызывать затруднения в их исполнении. Задания должны быть не более 6-8 общеразвивающих упражнений. Дети могут выполнять заданные упражнения с предметами или без. Предметы могут быть с различными свойствами и фактурой.

Если утренняя зарядка проводится в игровой или сюжетной форме, то выполнение вызывает у детей большее желание выполнять её. Проведение утренней зарядки в этих формах привлекает детей. Дошкольники быстрее запоминают и овладевают физическими упражнениями. Кроме того, что у них при выполнении утренней зарядки в этих формах, улучшается эмоциональное состояние, а также повышается развитие не только мышления, воображение, но ещё развиваются и творческие способности.

Для детей старшей группы дошкольного учреждения стоит задача физического воспитания – это привить у них сознательное отношение к процессу выполнения утренней зарядки. Инструктор по физической культуре при проведении утренней гимнастики должен требовать от детей не только правильного положения тела и выполнения задания как положено. Но ещё умения выполнять задание в такт счёта или с темпом музыкального сопровождения. Если выполнять эти требования, то реализация общеразвивающих упражнений будет выполняться на высоком уровне. Задания объясняются на наглядном примере только тогда, когда происходит разучивание комплекса физических упражнений. Дети быстрее осваивают и запоминают комплексы общеразвивающих упражнений, когда какой-то ребёнок из их группы, владеющий хорошим показом, делает задания перед ними. В этом возрасте дошкольники быстро усваивают заданные упражнения и быстро запоминают их последовательность. В это время инструктор может

уделить больше внимание индивидуальному подходу. Подходить к ребёнку и оказывать помощь при выполнении физического упражнения. Не забывая напомнить в процессе выполнения утренней гимнастики о правильном дыхании, осанке. При выполнении ежедневной гигиенической утренней гимнастики в дошкольном учреждении у детей вырабатывается привычка к её регулярному выполнению.

Подготовительная группа

В подготовительной группе детей готовят к обучению в школе. Продолжительность утренней зарядки продлевается до 12 минут. Заданные комплексы общеразвивающих физических упражнений не отличаются от выполнения их в старшей группе. Только увеличивается количество повторений. Больше применяются комплексы с использованием спортивного оборудования. Увеличивается выполнение одного комплекса до двух недель. Разнообразные прыжки, бег обязательно должны присутствовать в выполнении этих утренних зарядок. В подготовительной группе дошкольников приучают к самостоятельному выполнению физических упражнений. В этом возрасте от детей хотят, чтобы они чётко выполняли движения. Умели длительно удерживать положение тела, выполнять физические упражнения с определенным напряжением.

Подбираются физические упражнения, которые соответствуют укреплению разных мышечных групп, формированию осанки. Проведение утренней зарядки принципиально и тем, что её проведение может проводиться не только в спортивном зале, а также на открытом воздухе. Так, что можно сделать вывод – это будет эффективная система закаливания организма ребёнка.

2.4 Анализ научных исследований и передового педагогического опыта по проблеме утренней гимнастики

Изучив теорию практических работ Н.Н.Кильпио, изложенную в его книге «Занятия гимнастикой и подвижными играми в детском саду», а также и других практиков в области физического здоровья дошкольников. Мы пришли к тому, что все поддерживаются о необходимости многообразности применения на занятиях утренней гимнастики различных методов, приёмов и средств в её применении. Отмечается, что важны не сами методы и средства, а побуждение проводить занятие по новому, необычному. Но в тоже время Н.Н.Кильпио остерегает от усердия такого проведения утренней зарядки. Он пишет, что: «Дети, увлечены сюжетом, с трудом слушают указания проводящего».

Также Николай Николаевич подчёркивает, что: «Ценность и важность таких методических приемов, как показ в сочетании с указаниями взрослого, необходимость построенного повторения упражнений, применение новых приемов». Н.Н.Кильпио считал, что: «Занятия утренней гимнастики является одним из ценных средств, помогающих воспитателю осуществлять задачи всестороннего развития личности». В тоже время практики пришли к единому мнению, что осмотр и ведение медицинских карт необходимы для наблюдения за детьми в дошкольных учреждениях. Всем детям не противопоказаны занятия утренней зарядкой. Но если ведётся медицинский контроль, это поможет определить не только индивидуальный подход к каждому ребёнку и к группе в целом.

В.Г.Алямовская тоже считала, что: «Целесообразно использование нетрадиционных подходов в организации утренней гимнастики в ДОУ». Она предложила вводить в утреннюю зарядку комплексы ритмической гимнастики, которые соответствовали бы возрасту дошкольников. В.Г.Алямовская пришла к выводу, что «В комплексе с музыкальным сопровождением это уменьшает у детей не только унылое настроение, а также происходит снятие психоэмоционального напряжения». Изучая эту проблему, мы пришли к заключению, что: «Большая двигательная активность на фоне эмоционального

подъема при выполнении музыкально - ритмической гимнастики несёт мощный оздоровительный заряд».

Кроме изучения работ Н.Н.Кильпио и В.Г.Алямовской, мы изучили педагогический опыт Ларисы Дмитриевны Глазыриной и ее систему «Ненасильственная парадигма физического воспитания». Она предлагает, что: «Воспитатель и воспитаник должны сотрудничать, т.е. творить вместе». Она предложила свою методику, состоящую из трёх принципов – «Принцип фисцинации, синкретичности и принцип творческой направленности».

В первый принцип входит развитие интереса у детей к физическим упражнениям. Второй принцип состоит из наличия общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка. Ну а третий – это принцип творческой направленности. Все эти принципы направлены к тому или иному разделу программы относящиеся к физическому развитию в дошкольном учреждении.

После изучения теоретического материала, мы пришли к выводу, что тема «Физическое здоровье дошкольника» очень актуальна. Физическому здоровью детей в дошкольном учреждении уделяется всё больше внимание. В связи с тем, что по данным здравоохранения здоровье населения всё больше ухудшается, поэтому его сохранению решается вопрос о привитии к здоровому образу жизни надо начинать с дошкольного возраста. В первую очередь, из-за того, что дети увлекаются компьютерами, гаджетами, телефонами они мало двигаются. Их двигательная активность по-сравнению 20 лет назад и сейчас, находится на низком уровне. Чтобы у детей было гармоническое развитие, кроме занятий умственного направления, не надо исключать обеспеченность двигательной активности. Формировать желание ребёнка к физической активности надо уже с того времени, когда ребёнок научился самостоятельно овладевать свободой своего движения. Он уже может наблюдать и укреплять мышечный корсет, для сохранения опорно-двигательного аппарата в дальнейшем. Врачи всего мира отмечают большой процент среди детей дошкольного возраста нарушение опорно-двигательного аппарата. Применяя утреннюю гимнастику, позволяет детям осваивать

двигательные функции в сюжетно-игровой форме или в другой форме двигательные не только умения, но и навыки выполнения физических заданий. Всё это способствует не только качественно выполнять задания, а также повышает у детей дошкольного возраста двигательную активность. После проведения многочисленных исследований, мы увидели, что применения проведения утренней гимнастики доказывает её необходимость в данной системе и в различных формах. Проведя по данной теме теоретическое исследования, мы увидели, что научных исследований по проблеме утренней гимнастики существует немного.

Преподаватели по проведению физкультурных и спортивных занятий, предоставили много своих разработок. Они могут быть использованы не только в традиционной форме по госту, но и также в нетрадиционной форме. Все физкультурные занятия в дошкольном учреждении желательно проводить в игровой форме. Почему? Да потому что игра – это ведущее звено в жизнедеятельности ребёнка дошкольного возраста.

Когда проводится утренняя зарядка, представляющая какой-то сказочный образ, у детей появляется не только интерес, а также большое желание выполнять эти задания. Кроме физической активности у детей развивается воображения, обобщения, память, речь. Повышается эмоциональное настроение. Всё это делается для того, чтобы ребёнок не только получал удовольствие от занятий, а также это ведёт его к формированию здорового образа жизни. Поэтому проведения утренней гимнастики должно проходить практически всё время в игровой форме.

Доказано, что выполнение утренней зарядки – это не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и также образовательные. Занятия утренней гимнастикой рекомендуется детям с самого рождения. Для детей старшего дошкольного возраста рекомендуется для всестороннего физического и психического развития.

Двигательные навыки у детей дошкольного возраста пребывают на начальном этапе формирования. Это представляется особенностью развития в

этом возрасте. Перед специалистами в сфере физического воспитания ставится одна из важнейших задач – это не только здоровье ребёнка, а также и формирование, и развитие двигательных движений.

В дошкольных учреждениях организуют и проводят разные виды работ по физическому воспитанию. Это не только проведение утренней зарядки, «Весёлые старты», сдача нормативов ГТО по возрасту, походы выходного дня и т.д. А также самостоятельные домашние задания, направленные на формирование и развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

Перед специалистами физического воспитания и работниками детского учреждения ставится задача не только создание здоровьесберегающей среды, привитие детям здорового образа жизни. А также стремление быть здоровым и желание заниматься физкультурой. Надобно не забывать, что, когда проводится любое физкультурно-оздоровительное мероприятие надо всегда заботиться о здоровье дошкольника.

Проведение утренней гимнастики один из важных составляющих в двигательном режиме дошкольника. Проведение занятия гарантировано не только хорошим настроением, а также и повышает жизненный тонус организма дошкольника. Весь организм дошкольника постепенно приходит в рабочее состояние, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, а притом даёт и оздоровительный эффект. Когда дети, систематически занимающиеся утренней зарядкой, они быстрее повышают работоспособность, состояние бодрости и т.д.

В процессе проведения утренней зарядки, когда она проводится в одно и то же время, гигиенической обстановке, правильно применяемые физические задания это всё способствует активизации работы всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Быстрее происходит работа импульсов, идущих в головной мозг ребёнка от всех систем организма – зрительного,

слухового, опорно-двигательного. Коротко сказать, что повышается жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

XXI век – это век новых технологий и компьютеризации. Особенно сейчас, когда происходит пересмотр методов, средств в педагогической практике. Поэтому на всех уровнях в педагогической работе ведутся исследования для внедрения новых и усовершенствуя «старые» подходы в применении в работе педагогической деятельности.

В настоящее время цель физического воспитания определяется не только физическое развитие и здоровье. Индивидум, должен быть, гармонически развит. Иметь не только физическое здоровье, а также быть образованным в интеллектуальной и социальной деятельности.

Физическое развитие начинается закладываться в дошкольном возрасте. Физическое здоровье перестало быть личным делом. Теперь это закреплено в «Законе об образовании». Правительство зафиксировало право преимущества общечеловеческих ценностей, здоровья жизни индивидума.

Дошкольные учреждения стоят на первой ступеньке укрепления и физического развития ребёнка. ДОУ создаёт условия, которые обеспечивают не только охрану, но и укрепляют здоровье дошкольников.

В дошкольном возрасте идёт развитие таких физических качеств как: силы, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести и т.д. Развитие всех физических качеств, представлено в программе физического воспитания дошкольных учреждений. И входит в систему образования государственного стандарта по физической культуре.

2.5 Обсуждение результатов исследования

Используя, количественные и качественные показатели, мы можем оценить двигательные умения и физические качества.

Самый распространённый анализ получения данных физической подготовленности – сравнить результаты средних показателей в группе с данными таблицами оценки. Учитывая возрастно-половые показатели физической подготовленности детей. В основе стандарты и определяющие развитие физических качеств данного региона.

Берутся данные после проведения тестов в начале учебного года по каждому возрасту, определённого в стандарте (в %).

Учитываются и качественные показатели, они могут давать уровень развития осваивания техникой движения. Чтобы, детям дошкольного возраста было интересней и понятней, можно использовать систему оценки в баллах. Например:

высокий уровень – 3 балла или высокий – 5 баллов

средний уровень – 2 балла выше среднего – 4 балла

низкий уровень – 1 балл средний – 3 балла

ниже среднего – 2 балла

низкий – 1 балл

Желательно отследить динамику индивидуальных показателей развития физических данных дошкольника. Чтобы ребёнок знал свои показатели в начале года, и потом в конце. Мог сравнить их. Хотел бы эти показатели

улучшить. Если в начале года, при прохождении теста ребёнок выполнил тест на 2 балла, а в конце года на 4 балла. Значит, он улучшил свои двигательные способности. Дошкольник будет стремиться к улучшению своих физических качеств. Как осуществить % развития физических качеств? Для этого рекомендуется использовать формулу, предложенную В.И.Усаковым:

$$W = \frac{100 \times (v_2 - v_1)}{\frac{1}{2} \times (v_1 + v_2)} \quad \text{где } W \text{ – прирост показателей темпов (в \%)}$$

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень

Например, прыжок в длину с места в начале года - 42 см, а в конце - 46 см.

Подставляем значения в формулу:

$$W = \frac{100 \times (46 - 42)}{\frac{1}{2} \times (42 + 46)} = \frac{100 \times 4}{44} = 9\%$$

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств в течение года используется следующая шкала:

темпы прироста	Оценка	за счет чего достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	за счет естественного роста
8 -10%	удовлетворительно	за счет естественного роста и увеличения двигательной активности
10 -15%	хорошо	за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
> 15%	отлично	за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Вести подробный учет по каждой возрастной группе достаточно сложно. Поэтому, целесообразнее всего определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности физических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей важно знать не только количество детей с высоким, средним и низким уровнем сформированности двигательных умений, но и темп прироста, а также за счет чего он достигнут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важных элементов функционального состояния и закаливающего режима в физическом развитии ребёнка дошкольного возраста является проведение ежедневной утренней гимнастики. Увеличивается и двигательная активность ребёнка. После проведения утренней гимнастики ребёнок дошкольного возраста становится намного деятельней, у него улучшается не только кровообращение, но и обмен веществ. Дошкольник приходит в приподнятое эмоциональное состояние, становится не только внимательней, появляется целеустремленность к выполнению поставленных перед ним задач. Можно сказать, что повышается жизнедеятельность всего организма. Всё вместе взятое, несмотря на простые и необычные, на первый взгляд, движения, даёт высокий оздоровительный эффект.

После проведения утренней зарядки у дошкольника быстрее пропадает чувство сонливости, проявляется бодрость, радостное ощущение, сохраняется его неутомимость на целый день проведения в дошкольном учреждении.

Большую роль в этом играет проведение утренней зарядки в определённое время. Кроме проведения утренней зарядки в гигиенической обстановке, надо подходить к правильному составлению комплексов утренней гимнастики. Можно сказать, что утренняя гимнастика оказывает на дошкольника и воспитательную концепцию. При регулярном проведении утренней гимнастики ребёнок привыкает заниматься ею регулярно. Он усваивает привычку начинать свой день организационно. Становится более последовательным, предупредительным, владеющим собой, а также вызывает позитивные эмоции и живое чувство окружающих. Заключается в том, что ежедневное проведение утренней зарядки в дошкольном учреждении проводится не только с поднятием эмоционального настроения у детей для дальнейшего пребывания в детском садике. А также побуждает ребёнка к принятию соблюдать режим и ответственность за сохранение своего здоровья.

После теоретического изучения материала на тему «Утренняя

гимнастика как оздоровительное мероприятие в режиме дня в старшем дошкольном возрасте», мы пришли к заключению, что систематическое проведения этой утренней зарядки в режиме дошкольного учреждения будет выступать в качестве важнейшей и первостепенной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенова, Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях.// Дошкольное воспитание. - 2000. - №6.- с.37-48.
2. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть. - Москва.: Физкультура и спорт,2010.-с.30.
3. Ашмарин. Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК.- Москва.: Физкультура и спорт, 1978.-223 с.
4. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения. - Ростов-на-Дону: РГПИ,1972.-316 с.
5. Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Вестник АМН СССР.-2009.№8.- С.73-79.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 2001.- 96 с.,ил.
7. Ванюшин, В.С. Адаптация сердечной деятельности людей 5-7 лет к физическим нагрузкам различной мощности // Теория и практика физической культуры.-2008.-№7.- с. 16-18
8. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001.- 144с.
9. Грохольский, Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ.- Мн,2002.-44с.
10. Егоров, Б.А. Развивающая педагогика оздоровления. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми.// Дошкольное воспитание.2021-№12- с.11.
11. Замотаева, Н. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки.// Дошкольное воспитание.2001-№5- с.36-48.
12. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой. М.: ТЦ СФЕРА 2014- 32 с.
13. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. (Авторы - составители: Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф.) изд. 2-е испр. И доп. - М.: АРКТИ,2021 - 80 с.

14. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001- 336 с.
15. Аверина, И.Е.. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. «Айрис пресс», 2008-144с.
16. Кенеман, А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник - М.: Просвещение,2005.- 271с.
17. Кильпио, Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: 1973
18. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительные группы.- М.: ВАКО,2008.- 176с.
19. Козлова, С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.- 2-е изд., переработанное и дополнительное.- Москва.: Издательский центр «Академия», 2000.- 416с.
20. Кудрявцев, В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. Москва.: ЛИПКА - ПРЕСС,2020-296с.
- 21.Кудрявцев, В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка (Психолого-педагогические основы).// Дошкольное восп.- 2014-№1-4.
22. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений: Пособие для медработников и воспитателей.- М.: АРКТИ,2015- 64с.
23. Кузнецова, М.Н. Современные пути оздоровления дошкольников.// Дошкольное восп.-2002.-№11.- с.14-19
24. Осокина, Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина. - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение,2018-224с.
25. Осокина, Т.И. и Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение,2019.
26. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2002.- 112с.
27. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М.: 2008.

28. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. М.А.Васильевой. М.,2005.- 174с.
29. Рунова, М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание- 2018.-№6.- с.81-86.
30. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия» 2001.- 368с.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Месяц	Неделя	Количество ОД	Содержание ОД
Сентябрь	1	4	Ходьба с перешагиванием через ворота (выс. 35 см) – упр. «Цапля». Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами (конусы, кегли, кубики).
	2		
	3	4	Прокатывание мяча одной/двумя руками вокруг предмета (кубика, домика). Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу.
	4	4	Пролезание в обруч в группировке боком. Лазание по гимн. стенке, спуск по канату. Перешагивание через бруски с мешочком (150г) на голове.
Октябрь	1	2	Ходьба по канату боком/приставным шагом. Подбрасывание мяча вверх двумя руками, ловля после хлопка в ладоши.
	2	4	Ползание по гимн. скамье на животе (хват с боков). Ведение мяча «змейкой» между предметами (конусы, кегли). Прокатывание мяча вокруг предмета (домик, кубик, кегля).
	3	2	Пролезание в обруч в группировке боком, не касаясь пола/обруча руками. Ходьба по канату боком/приставным шагом.
	4	4	Прыжки на хопках до ориентира. Ведение мяча одной рукой до ориентира. Лазание по гимн. стенке, спуск по канату.
Ноябрь	1	2	Пролезание через 3 обруча боком/прямо. Впрыгивание двумя ногами на препятствие (выс. 20см), спрыгивание.
	2	2	Ходьба по гимн. скамье, на середине присесть, хлопок, спрыгивание на полусогнутые ноги на мат. Ведение мяча одной рукой «змейкой» между предметами.
	3	4	Метание мешочка (150г) в вертикаль. цель левой/правой рукой. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо/ боком.
	4	4	Бросание мяча в парах от груди. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с перешагиванием через бруски. Прокатывание мяча двумя руками с наклонной поверхности в ворота, ловля.
Декабрь	1	2	Метание мешочка (150г) в горизонт. цель левой/правой рукой. Впрыгивание двумя ногами на препятствие (выс. 20см), спрыгивание.
	2	4	Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно) на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах с зажатым между коленями мячом.
	3	2	Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет, спуск. Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля
	4	4	Ведение мяча одной рукой (попеременно) с забрасыванием в корзину (расст.2-3м). Прыжки на одной ноге (попеременно) между предметами (кеглями).
Январь	1	2	Влезание на шведскую стенку, спуск по канату. Прокатывание мяча одной рукой вокруг предмета (домика, кубика, кегли, по краю обруча/домика).
	2	4	Ползание по гимн. скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, ноги согнуты в коленях (хват с боков). Ведение мяча

			одной рукой (попеременно) с продвижением вперед/спиной вперед.
	3	4	Ходьба по гимн. скамье с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой/за спиной. Подлезание под шнур прямо/ боком, не касаясь пола руками.
	4	2	Ходьба по гимн. скамье с мешочком (150г) на голове. Прыжки на одной ноге (попеременно) между предметами (конусы, кубики, кегли).
Февраль	1	4	Прыжки в длину с места. Метание мешочка (150г) в вертикаль. цель одной рукой.
	2	2	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Прыжки на одной ноге (попеременно) до ориентира. Ходьба по гимн. скамье с перешагиванием через бруски.
	3	2	Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. Прыжки через лежащие шнуры прямо/боком/ скрестно.
	4	4	Бросание мяча в парах от груди/с отскоком о пол. Ведение мяча «змейкой» между предметами (конусы, кегли, кубики).
Март	1	2	Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно) на месте/в движении. Метание мешочка (150г) в горизонт. цель одной рукой.
	2	4	Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с перешагиванием через бруски. Подлезание под шнур прямо/боком, не касаясь пола руками (без предметов/с мячом в руках).
	3	2	Отбивание мяча одной рукой о пол в движении. Прыжки через короткую скакалку разными способами.
	4	4	Прыжки в длину с разбега. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с мешочком (150г) на голове.
Апрель	1	4	Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно) на месте/с поворотом. Метание мешочка (150г) вдаль одной рукой.
	2	2	Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет, спуск по канату. Прокатывание мяча по наклонной доске двумя руками в ворота, ловля.
	3	4	Прокатывание мяча одной рукой вокруг предмета (домика, кубика, кегли, по краю обруча/домика). Прыжки через длинную скакалку.
	4	2	Ведение мяча вокруг предмета (домика, кубика, кегли, по краю домика/обруча). Забрасывание мяча в корзину (расст. 2-3м).
Май	1	4	Прыжки в длину с разбега. Ведение мяча «змейкой» между предметами одной рукой (попеременно). Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
	2	4	Прыжки через длинную скакалку. Прокатывание мяча двумя руками по наклонной доске в ворота, ловля. Бег с перешагиванием через ворота (выс. 35 см) – упр. «Лошадка».
	3	4	Прыжки на хопках. Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно). Метание мешочка (150г) в вертикаль. цель (расст. 2,5м).

Приложение 2

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Месяц	Неделя	Количество ОД	Содержание ОД
Сентябрь	1	4	Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно). Ходьба по гимн. скамье, приставляя пятку к носку – упр. «Канатоходец». Метание мешочка (150г) вдаль одной рукой.
	2		
	3	4	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу/от груди/ из-за головы. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом, перекладывая малый мяч из одной руки в другую.
	4	4	Прокатывание мяча двумя руками по наклонной доске в ворота, ловля. Прыжки в длину с разбега.
Октябрь	1	2	Прыжки с разбега с доставанием до предмета (бубен, флаг). Ведение мяча «змейкой» между предметами одной рукой (попеременно).
	2	4	Ведение мяча вокруг предмета (домика, кегли, обруча, по краю домика/обруча). Прыжки в высоту с места.
	3	4	Ходьба по гимн. скамье с хлопком над головой на каждый шаг, спрыгивание на полусогнутые ноги на мат. Ведение мяча одной рукой (попеременно) «змейкой» вперед/назад.
	4	2	Прыжки на хобах до ориентира. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет, спуск по канату.
Ноябрь	1	2	Скатывание мяча по наклонной доске двумя руками в ворота, ловля.
	2	2	Ходьба по наклонной доске. Бросание мяча в парах от груди/с отскоком о пол/снизу/из-за головы/с ловлей после хлопка.
	3	4	Прыжки на двух ногах вдоль шнура (через него, «ножницы», справа/слева от шнура). Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую на месте/в движении.
	4	4	Пролезание в тоннель из обручей прямо/боком, не касаясь их руками. Бег с перекладыванием кубика из руки в рук
Декабрь	1	2	Ведение мяча одной рукой на месте/ «змейкой» между предметами. Ходьба по ребристой доске с перекладыванием малого мяча из руки в руку.
	2	4	Ползание по гимн. скамье, подтягиваясь на руках. Ходьба по канату боком/приставным шагом/прямо. Прыжки через ворота (выс. 35см) – упр. «Лошадка».
	3	4	Лазание по шведской стенке, спуск по канату. Ведение мяча ногой между предметами.
	4	2	Прыжки через длинную скакалку. Ведение мяча одной рукой (попеременно) вперед/назад.
Январь	1	2	Спрыгивание с предмета на полусогнутые ноги на мат (выс. 40см). Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно), ловля.

	2	4	Пролезание в обруч боком, не касаясь его/пола. Метание набивного мяча вдаль.
	3	2	Ползание по гимн. скамье с мешочком (150г) на голове. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
	4	4	Спрыгивание с предмета (выс. 40см). Лазание по веревочной лестнице (канат).
Февраль	1	2	Прыжки на одной ноге через лежащие шнуры. Отбивание мяча одной рукой о пол в движении.
	2	4	Ходьба по гимн.скамье боком, приставным шагом, через кубики. Ведение мяча вокруг предмета (кубики, кегли, домики).
	3	2	Прыжки через шнур на двух ногах/на одной/ попеременно/с разным положением рук. Метание набивного мяча вдаль.
	4	4	Прокатывание мяча двумя руками по наклонной доске в ворота, ловля. Прыжки на хобах.
Март	1	2	Спрыгивание с высоты 40см в обруч. Метание мешочка (150г) в горизонт. цель одной рукой.
	2	4	Ведение мяча ногой между конусами «змейкой». Пролезание в тоннель из обручей боком (не касаясь).
	3	4	Бег с доставанием до предмета (бубен, флаг). Прыжки в длину с места.
	4	2	Прыжки через короткую скакалку. Подлезание под шнур/дугу (выс. 40 см).
Апрель	1	2	Бег с перепрыгиванием через ворота (выс. 35 см) – упр. «Лошадка». Ведение мяча одной рукой (попеременно) в движении. Забрасывание мяча в корзину.
	2	4	Метание мешочка (150г) в вертикаль. цель одной рукой. Бег с перекладыванием кубика из руки в руку.
	3	2	Отбивание мяча о пол одной рукой (попеременно) в обруч на месте/с поворотом. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет.
	4	4	Ползание по гимн. скамье с мешочком на голове. Перебрасывание мяча в парах от груди/с отскоком о пол/с ловлей после хлопка.
Май	1	4	Ведение мяча ногой «змейкой» между предметами. Ходьба по гимн.скамье приставным шагом, перешагивая бруски.
	2	4	Прыжки с разбега с доставанием до предмета (бубен, флаг). Ведение мяча «змейкой» между предметами одной рукой (попеременно).
	3	4	Прыжки через длинную скакалку. Прокатывание мяча двумя руками по наклонной доске в ворота, ловля. Бег с перешагиванием через ворота (выс. 35 см) – упр. «Лошадка».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение: магнитофон, фонотека, компьютер, диски и т.д.

Оборудование: шведская стенка – 3 шт., наклонная доска – 1 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 4 шт., кубики – 20 шт., доска ребристая – 2 шт.

Инвентарь: фитболы – 20 шт., канат – 2 шт, скакалки — 20 шт, теннисные ракетки – 10 шт, теннисные шарикки – 20 шт, бадминтон 10 набора, дуги – 10 шт, обручи – 20 шт, кегли 30 шт, гимнастические палки 20 шт, мячи большие — 12 шт, средние — 20 шт, маленькие — 20 шт, волейбольные — 5 шт, баскетбольные — 5 шт.

1. Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);

2. Дидактический материал «Виды спорта»;

3. Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;

4. Подборка стихов, потешек, загадок;

5. Подборка музыкальных произведений;

6. Технические средства обучения;

Нестандартное оборудование: массажные мячи, серсо, тренажеры для равновесия, мягкие модули.

РАЗВИВАЮЩАЯ И ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

Предметный мир детства — это среда развития всех специфически детских видов деятельности. Ни один из них не может полноценно развиваться на чисто наглядном и вербальном уровне, вне реальных действий в предметной среде. Развивающая среда детства предполагает единство социальных, предметных и природных средств обеспечения разнообразной деятельности ребенка, и включает ряд базисных компонентов, необходимых для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей. Сюда относятся природные среды и объекты, культурные ландшафты (парк, сад), физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения, предметно-игровая среда, детская библиотека, игротка и видеотека, дизайн-студия, музыкально-театральная среда, предметно-развивающая среда занятий, компьютерно-игровой комплекс и др. Базисные компоненты развивающей среды обеспечивают разнообразие детской занятости по интересам, а также обладают релаксирующим воздействием на личность ребенка.

**ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ И ПРАЗДНИКИ В ДОШКОЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

<i>Дата</i>	<i>Праздник (событие)</i>
1 сентября	День знаний
9 сентября	Международный день красоты
22 сентября	Всемирный день без автомобиля
7 октября	Всемирный день улыбки
13 ноября	Всемирный день доброты
18 ноября	День рождения Деда Мороза
20 ноября	Всемирный день ребенка
30 ноября	День матери в России
1 декабря	Всероссийский день хоккея
10 декабря	Всемирный день футбола
31 декабря	Новый год
11 января	Международный день «спасибо»
17 января	День детских изобретений. Всемирный день снега
7 февраля	День зимних видов спорта в России
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
18 марта	Всемирный день сна
27 марта	Всемирный день театра
6 апреля	Всемирный день настольного тенниса
7 апреля	Всемирный день здоровья
22 апреля	Международный день Земли
1 мая	Праздник труда (День труда)
9 мая	День Победы
1 июня	День защиты детей
9 июня	Международный день друзей
23 июня	Международный Олимпийский день
20 июля	Международный день шахмат
5 августа	Международный день светофора

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ**

(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 № 916)

Таблица 1

№	Наименование теста	Пол	5лет	6лет	7лет
1	Прыжок в длину с места (см)	м	85-130	100-140	130-155
		д	85-125	90-140	125-150
2	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	м	3-6	4-7	5-8
		д	6-9	7-10	8-12
3	Бег на дистанцию 10 м схода (сек)	м	3,7-3,8	2,1-2,5	2,0-2,3
		д	3,8-4,0	2,2-2,6	2,1-2,5
4	Бег на дистанцию 30 м (сек)	м	7,0-8,2	6,3-7,0	5,7-6,2
		д	7,4-8,5	6,6-7,5	5,9-6,5
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	м	8,0-9,2	7,4-8,0	6,8-7,2
		д	8,4-9,5	7,7-8,5	7,0-7,5
6	Бег зигзагом (сек)	м	8,0-9,2	7,4-8,0	6,8-7,2
		д	8,4-9,5	7,7-8,5	7,0-7,5
7	Подъем туловища в сед за 30 сек (кол-во раз)	м	9-11	10-12	12-14
		д	7-9	8-10	9-12
8	Прыжки через скакалку	м	1-3	3-15	7-21
		д	2-5	3-20	15-45
9	Бег на дистанцию 90, 120, 150 м (сек)	м	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		д	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Комплексы упражнений, способствующие формированию физическому
развития детей 5-6 лет
Комплекс упражнений утренней гимнастики

№	Описания упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
1	Построение, равнение.	1 мин	Спина прямая.
2	Ходьба: обычная в чередовании с ходьбой на носках - руки за голову, на пятках - руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе.	1 мин	Спина прямая, темп медленный. Дышать через нос.
3	Бег по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу	1 мин	Темп медленный. Дышать через нос.
Основная часть			
1	«Потянись вверх» И.п. – стойка ноги врозь. Выполнение: поднять руки вверх — вдох; опустить через стороны вниз — выдох.	1 мин 4-6 раз	Смотреть прямо, следить за осанкой, темп медленный.
2	«Конькобежец». И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Выполнение: наклонить туловище вправо, согнув правую ногу в колене (выдох); принять исходное положение — вдох. То же в другую сторону.	1 мин 4 раза	Смотреть прямо, темп средний
3	«Дровосек». И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, кисти соединить. Выполнение: наклониться вперед, руки опустить вниз, пропустив их под ноги – выдох. Выпрямиться, руки поднять вверх — вдох.	1 мин 4-6 раз	Темп медленный.
4	«Хлопки спереди и сзади». И.п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. Выполнение: хлопок руками сзади, хлопок руками спереди.	мин 6-8 раз	Дыхание равномерное, темп быстрый.
5	«Тик - так». И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево.	1 мин 4-6 раз	Дыхание равномерное, темп средний.
6	«Зайчик - попрыгунчик». И.п. – стойка ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вперед. Выполнение: прыжки на двух ногах	2 мин 12-16 раз	Проделать упражнение и перейти на шаг па месте, дыхание равномерное, темп средний.
7	«Подними палку». И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, в опущенных	1 мин 4-6	Темп медленный.

	вниз руках. Выполнение: поднять палку вверх, прогнуться в грудной части — вдох; опустить палку вниз — выдох.	раз	
8	«Перешагни палку». И.п. – стойка ноги вместе, палка впереди, в опущенных вниз руках. Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть палку вперёд и обратно назад.	1 мин 4-6 раз	
9	«Ворона». И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. Выполнение: при вдохе разводит их широко в стороны, при выходе опускает, произнося, растягивая «Каррр».	1 мин 4-6 раз	Спина прямая, темп средний
10	«Поезд». И.п. – стойка ноги вместе, руки опущены. Выполнение: выполнить сгибание рук в локтях, делает ими круговые движения, как поезд. Можно одновременно присоединить медленный бег на месте.	1 мин 4-6 раз	Спина прямая, темп средний.
11	«Лодочка». И.п. – лежа на животе, руки расположены впереди на полу вытянутыми. Выполнение: Поднимая плечи и руки, нужно тянутся вверх.	2 мин 4-6 раз	Темп средний, дыхание равномерное
12	«Все выше и выше, и выше». И.п. – палка впереди, в опущенных вниз руках. Выполнение: поднять палку вперёд вниз и опустить, затем вперёд и опустить, вперёд-вверх — опустить и, наконец, в самый верх и опустить	мин 3-4 раза	Темп средний, дыхание равномерное.
Заключительная часть			
1	Темп средний, дыхание равномерное.	1 мин 4-6 раз	
2	Медленная ходьба	2мин	Спина прямая, руки на поясе

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

№	Описания упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
1	Построение, равнение.	1 мин	Спина прямая.
2	Ходьба: обычная в чередовании с ходьбой на носках - руки за голову, на пятках - руки за спиной, с высоким подниманием колен – руки на поясе.	1 мин	Спина прямая, темп медленный. Дышать через нос.
3	Бег по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу.	1 мин	Темп медленный. Дышать через нос.
Основная часть			
1	«Матрёшка». И.п. – стойка ноги вместе. Руки согнуты в локтях, локти вперёд, левый локоть поставить на правую ладошку, левую ладонь – под щёчку. Присесть, выставив вперед пятку, вернуться в исходное. Затем покачать туловищем в стороны и снова присесть, поменяв положение рук, и вернуться в исходное положение.	1 мин 4 раза	Спина прямая, темп медленный. Носок тянуть н себя
2	«Буратино». И.п. – стойка ноги врозь. Поднять плечи, руки вытянуть перед собой, ладони раскрыть кверху – изобразить удивление. Продолжать поднимать и опускать плечи. Вернуться в исходное.	1 мин 4 раза	Спина прямая, плечи поднять как можно выше
3	И.п. – выполнить сед на пол, ноги выпрямить перед собой, руки прямые развести в стороны. Выполнить сгибание и разгибание стоп.	1 мин	Спина прямая, смотреть вперед.
4	«Комочек». И.п. – сед на пол. Ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову опустить. Затем вернуться в исходное положение.	2 мин 4 раза	Округлить спину при обхвате колен
5	«Арлекино». И.п. – сед на пол. Ноги развести в стороны, тело наклонить вперед, локти поставить на пол, подбородок положить на ладони. Выполнять покачивание головой в стороны.	1 мин	Дыхание равномерное, темп средний.
6	«Я на солнышке лежу». И.п. – лежа	1 мин	

	на живот, руки согнуть в локтях и поставить на пол, подбородок положить на ладони. Выполнить поочередное сгибание ног и качать головой в стороны.		
7	И.п. – стойка ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.	1 мин	Руки поднять высоко над головой, спина пряма.
8	И.п. – стойка ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение	1 мин 4раза	Темп медленный, руки перед собой.
9	И.п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.	30сек	
10	И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погребеть погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.	30сек	Спина прямая, темп средний.
11	И.п.– стойка ноги вместе, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	1 мин 4раза	Наклонить как можно ниже.
12	И.п. – основная стойка, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Выполнить присед, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	1 мин 4раза	Присед как можно ниже
13	И.п. – основная стойка, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.	1 мин	Темп средний, прыгать не высоко.
Заключительная часть			
1	И.п. – стойка ноги вместе. Спину выпрямить, выполнить вдох через нос, потянуться вверх, затем сделать выдох через рот, опустить руки.	1 мин 4-6 раз	Темп медленный, дыхание через нос.
2	Медленная ходьба	2мин	Спина прямая, темп средний.

Примерный комплекс проведения вариативной утренней гимнастики.

Эта гимнастика преследует цели оздоровления детей через **нетрадиционные методы.**

Эта вариативная **утренняя гимнастика состоит из 6 частей :**

1 часть: Психогимнастика: " Весёлые мартышки"

(Все движения психогимнастики выполняются по тексту)

" Мы весёлые мартышки, мы смеёмся громко слишком.

Мы в ладошки хлопаем, мы ногами топаем.

Надуваем щёчки, скачем на носочках,

И друг другу даже язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесём к виску,

Оттопырим ушки, хвостик на макушке,

Шире рот откроем - гримасы всем состроим".

2 часть: Самомассаж "Неболеяка" (для профилактики простудных заболеваний)

" Чтобы горло не болело, мы его погладим смело

(поглаживать шею ладонями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложить ко лбу ладоши " козырьком" и растирать лоб движениями в стороны)

"Вилку" пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону).

Знаем, знаем, да- да -да, нам простуда не нужна!"

(потираем ладошки друг о друга).

3 часть: Пальчиковая гимнастика : " Осень "

" Меж еловых мягких лап дождик тихо кап, кап, кап!

Где сучок давно засох, вырос мох, мох, мох.

Где листок к листку прилип вырос гриб, гриб, гриб.

Кто нашёл его, друзья? это я, я,я!

4 часть: Дыхательная гимнастика : " Осенние листочки "

" Листья жёлтые кружатся, тихо на землю ложатся.

Кто из вас, ребята, знает, когда это бывает?

Дети: Осенью!

Воспитатель: "Правильно! Ветер с листьями играет, листья с веток обрывает.

Листья жёлтые летят прямо на руки ребят. "

(воспитатель раздаёт листочки, а дети на них дуют).

5 часть: Комплекс ОРУ (с листочками)

6 часть: Подвижная игра: " Осенние листочки"

Комплекс заканчивается выполнением **гимнастики Мудры** (*упражнения для пальцев рук*). Такие упражнения делали йоги в Древней Индии.

Мудра " жизни" - полезна при утомляемости, придаёт бодрость и способствует выносливости. Дети сидят на полу по-турецки. Руки перед грудью, в локтях согнуты, ладони повернуты друг к другу. Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Глаза закрыты. Упражнение длится 1,5 минуты. Детям гимнастика Мудры очень нравится, они успокаиваются и просто замирают при её выполнении.

Хоть вариативная **утренняя гимнастика** и состоит из 6 частей, она очень проста. По этой схеме можно **проводить утреннюю гимнастику**, начиная со второй младшей **группы**, одно условие - упражнения должны быть детям знакомы, доступны и легки в выполнении.

Методика проведения диагностических тестов**Бег 30 м**

Для бега на дистанцию 30 м нужна дорожка длиной 40 м. На ней отмечают линию старта, а через 30 м - линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставят яркий ориентир. Тестирование проводят двое взрослых: один - с флажком на линии старта сбоку, второй - с секундомером на линии финиша. Детям даётся задание пробежать до предмета как можно быстрее (на линии финиша бег не замедляется). Дети стартуют попарно с высокого старта, команды подаются голосом.

«На старт» - ребенок подходит к линии старта и принимает удобную для себя позу к началу бега, не заступая за линию старта.

«Внимание» - взрослый поднимает флажок вверх.

«Марш» - взрослый резко опускает флажок, на финише второй взрослый включает секундомер. Ребенок бежит в полную силу до предмета, секундомер выключается в момент пересечения ребенком линии финиша.

Дети поочередно пробегают дистанцию, затем после 10 минутного отдыха (спокойная ходьба, дыхательные упражнения) даётся вторая попытка (дети бегут в том же порядке).

В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток с точностью до 0,1 сек., а также качественные показатели. Показатели бега записываются в таблице:

№ %	ФИ ребёнка	Количественные показатели		Качественные показатели			
		1-я попытка	2-я попытка	Положение рук, туловища, головы	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления

Примечание: данную таблицу можно использовать при проведении и других тестов, включая в раздел качественные показатели нужные основные элементы движений.

Прыжок в длину с места

Обследование проводится в помещении, на пол кладется гимнастический мат с разметкой через каждые 10 см. Ребенку предлагают встать около линии (на коврик, у шнура) и прыгнуть как можно дальше. Детям младшего дошкольного возраста необходимо показать движение, старшие дошкольники выполняют самостоятельно, но воспитатель в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше. Прыжок осуществляется толчком двух ног с одновременным взмахом руками вперед – вверх. Прыжок повторяется 2 раза подряд без интервалов. Учитывается расстояние от линии до места приземления пяткой ближней к старту ноги. Измерение производится с точностью до 1 см сантиметровой лентой. Записываются количественные показатели двух попыток. При выведении общей оценки учитывается максимальная величина. Качественные показатели фиксируются по основным элементам движения:

исходное положение - встать у линии, поставить ноги врозь (от ширины ступни до ширины плеч), туловище слегка наклонено вперед, руки отведены назад;

отталкивание – энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед – вверх;

полёт – в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед;

приземление – мягко на прямые ноги с перекатом с пятки на носок с сохранением равновесия.

Для повышения интереса и активности детей можно разместить на расстоянии 15 – 20 см за матом яркий предмет и предложить ребенку допрыгнуть до него.

выведении общей оценки учитывается максимальная величина. Качественные показатели фиксируются по основным элементам движения:

исходное положение - встать у линии, поставить ноги врозь (от ширины ступни до ширины плеч), туловище слегка наклонено вперед, руки отведены назад;

отталкивание – энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед – вверх;

полёт – в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед;

приземление – мягко на прямые ноги с перекатом с пятки на носок с сохранением равновесия.

Для повышения интереса и активности детей можно разместить на расстоянии 15 – 20 см за матом яркий предмет и предложить ребенку допрыгнуть до него.

Метание вдаль

Площадку заранее размечают поперечными линиями на расстоянии 0,5 м одна от другой. На концах линий с обеих сторон ставится цифра, соответствующая количеству метров от начальной черты. Количество сантиметров отмечается сантиметровой лентой. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по полу не учитывается). Расстояние должно быть в 1,5 раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание младшим показать, как его выполнять.

Наиболее доступным является способ метания прямой рукой сверху.

Ребенку предлагают подойти к начальной черте, взять два мешочка. Дается задание бросить мешочки как можно дальше. Ребенок выполняет два броска удобной рукой. Замер осуществляется после каждого броска. В протоколе наряду с количественными показателями отмечаются и

качественные: исходное положение, замах, бросок, сохранение равновесия и направление броска.

Челночный бег

Бег по прямой дистанции 10 м с двумя поворотами, общая дистанция 30 м.

На старт кладут два мешочка (кубика), на финише ставят стул. Детям дается задание перенести предметы (по одному) как можно быстрее на стул (для старших детей – финиш). По команде ребенок берет предмет и бежит к финишу, кладет предмет на стул, возвращается на старт и берет второй предмет, снова бежит к финишу, кладет на стул. Лучше проводить задание сразу с двумя детьми, но при этом надо иметь два секундомера. Команды на старте те же, что и при беге на 30 м. Показателем ловкости будет общее время, затраченное на выполнение задания до момента касания вторым предметом стула.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

С.В.Мамаева
подпись инициалы, фамилия

« 26 » мая 2023г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
В РЕЖИМЕ ДНЯ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Руководитель

Т.Н.Кочеткова
подпись, дата

доцент, к.п.н.
должность, учёная степень

Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник

Федерер
подпись, дата

А.И. Федерер
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023