

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГНИТОГОРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(Магнитогорский педагогический колледж)

Выпускная квалификационная работа
Особенности проведения утренней гимнастики для
физического развития детей младшего дошкольного
возраста

Выполнила студентка:
Брежнева Э.Р.

Актуальность исследования

1

- Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка, помогает ему раскрыть двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы

2

- Благодаря физическим упражнениям у дошкольников формируются физические качества, нравственные и интеллектуальные особенности

3

- Совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности

- **Проблема исследования** – оптимизация процесса физического развития детей младшего дошкольного возраста посредством утренней гимнастики.
- **Цель исследования** – определить особенности методики проведения утренней гимнастики как средства физического развития детей младшего дошкольного возраста.
- **Объект исследования** – физическое развитие детей младшего дошкольного возраста.
- **Предмет исследования** – особенности методики проведения утренней гимнастики как средства физического развития детей младшего дошкольного возраста.

Задачи исследования

1

- Изучить проблему в теории и практике.

2

- Определить сущность понятия «физическое развитие».

3

- Выявить уровень физического развития детей младшего дошкольного возраста.

4

- Разработать и апробировать комплекс утренней гимнастики как средства физического развития детей младшего дошкольного возраста.

5

- Разработать методические рекомендации для педагогов ДОО по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста посредством утренней гимнастики.

Гипотеза исследования

процесс физического развития детей младшего дошкольного возраста посредством утренней гимнастики повысится, если использовать следующие методы и приёмы:

- правильно чередовать упражнения, давая достаточную нагрузку;
- создать атмосферу заинтересованности;
- использовать показ движений в их последовательности, словесное объяснение.

Значение утренней гимнастики

- *Утренняя гимнастика* – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье и детском саду.
- *Значение утренней гимнастики*: повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Содержание комплекса упражнений

1

- для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;

2

- для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы;

3

- для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки.

База исследования

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение

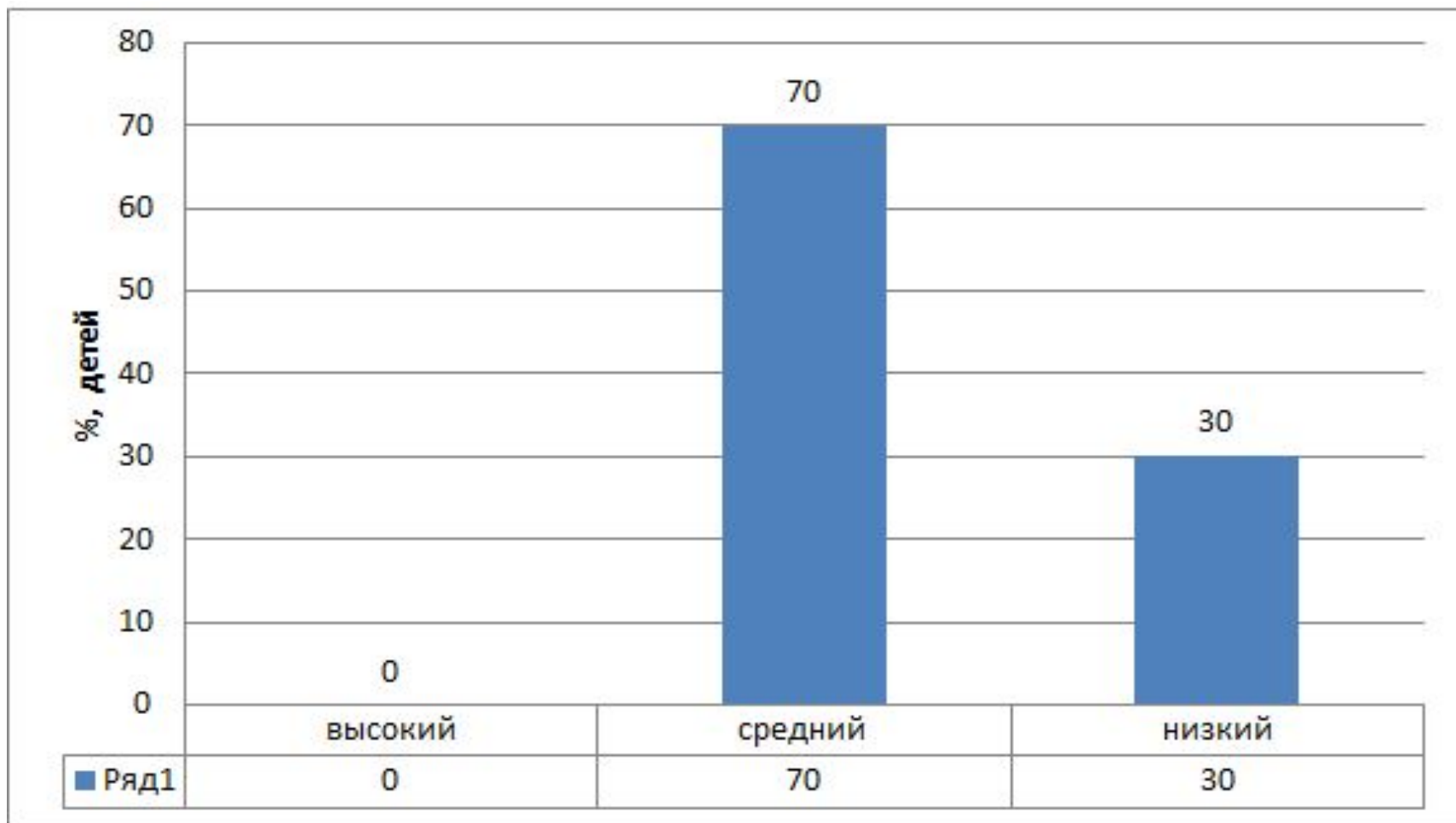
"Детский сад № 141
общеразвивающего вида"
г. Магнитогорска



Методика выявления уровня физического развития у детей младшего дошкольного возраста (автор А.И. Анохина)

- Умение держать туловище и голову прямо, плечи расправлены.
- Лёгкий бег на носочках.
- Прыжки на двух ногах.
- Умение совершать следующие движения ног: отсутствие шарканья; наличие переката; пятки сближены, носки разведены.
- Умение совершать следующие движения рук: энергичное размахивание; размахивание вперёд – назад.
- 6. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах.
- 7. Умение садиться на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
- 8. Наклониться вперед вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в исходное положение.

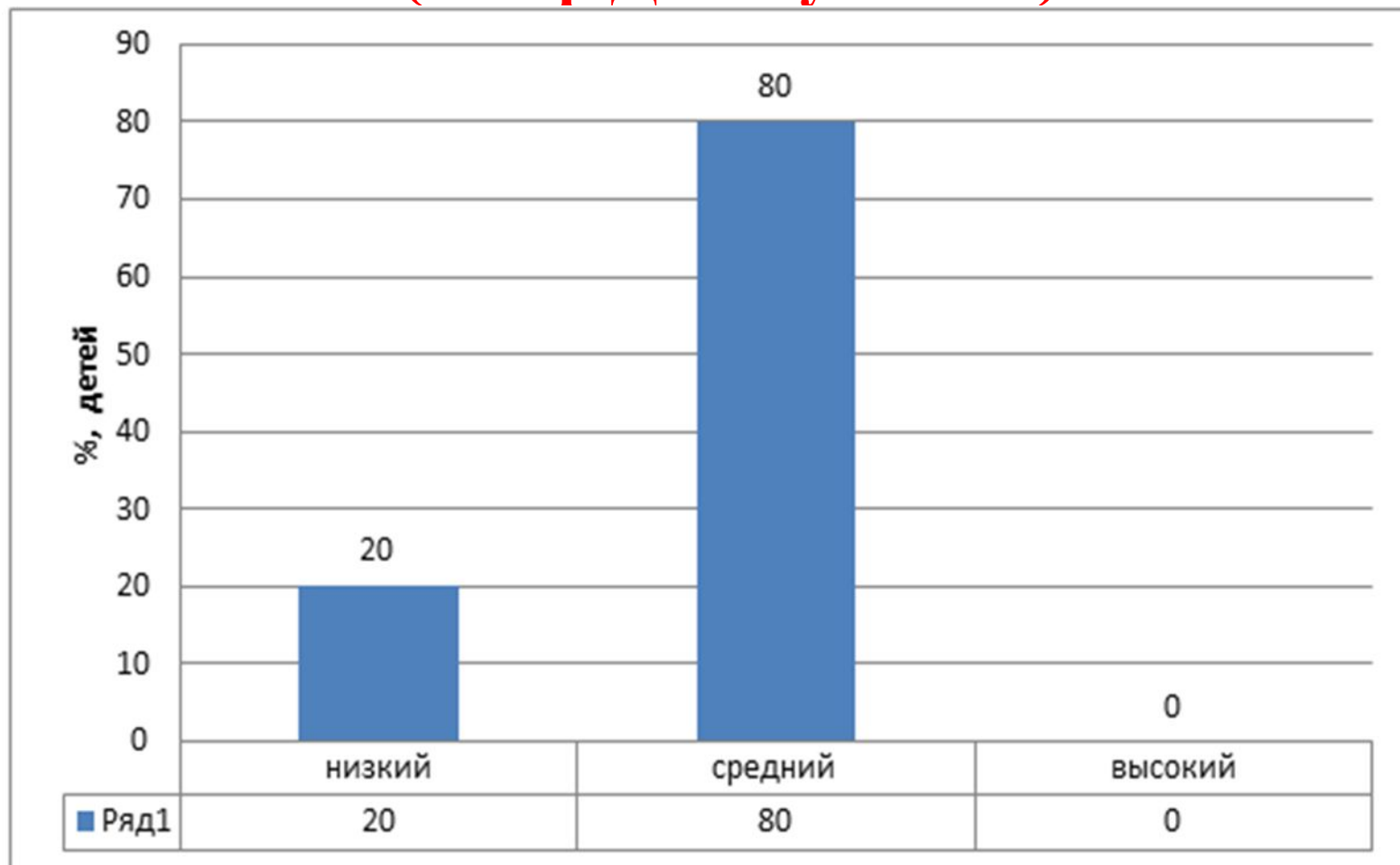
Графическое изображение результатов диагностики по методике А.И. Анохиной (констатирующий этап эксперимента)



Методика выявления уровня физического развития у детей младшего дошкольного возраста (автор Д.В. Хухлаева)

Номер	Содержание задания
Методика № 1	«Лазание по гимнастической стенке»
Методика № 2	«Ползание на четвереньках»
Методика № 3	«Ползание по скамейке»

Диаграмма уровня физического развития у детей младшего дошкольного возраста (автор Д.В. Хухлаева)



Формирующий этап эксперимента

На основе результатов констатирующего эксперимента нами составлен комплекс утренней гимнастики, который рассчитан проводиться с сентября 2016 по февраль 2017 г.

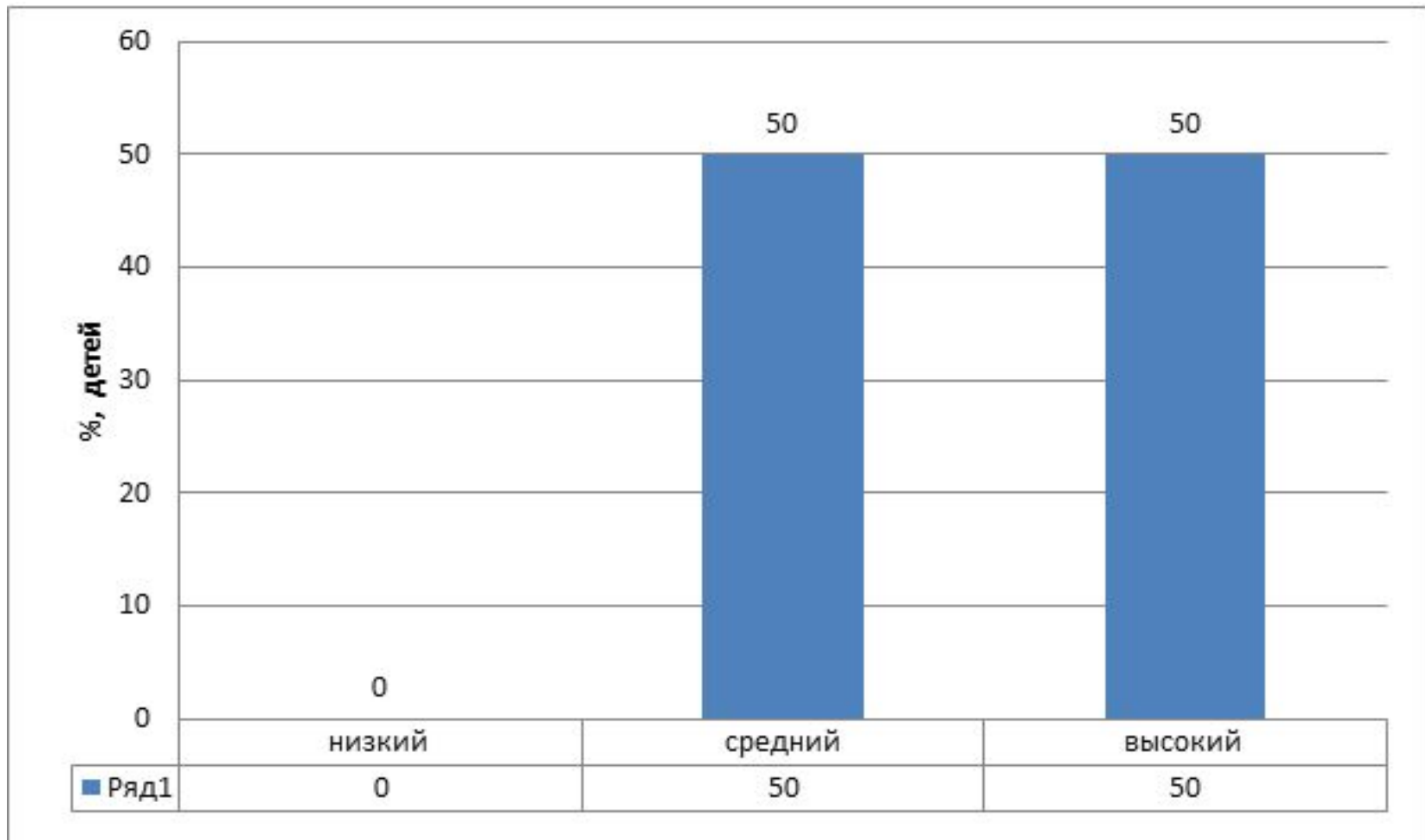
Цель: повышение уровня физического развития детей младшего дошкольного возраста.

Для достижения цели данного этапа эксперимента мы поставили перед собой ряд **задач:**

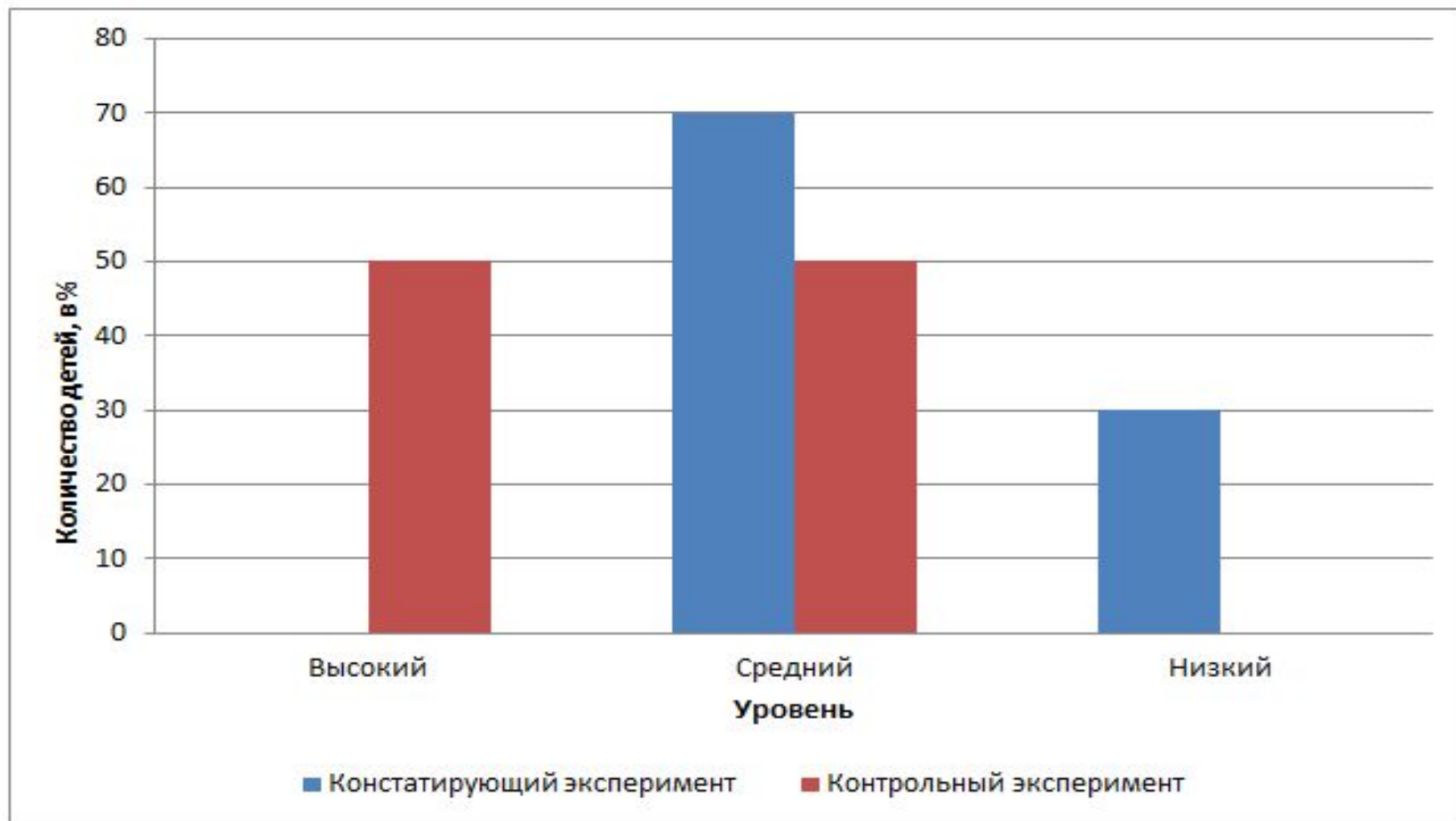
1. Подобрать комплексы утренней гимнастики для физического развития детей младшего дошкольного возраста.

2. Способствовать укреплению здоровья у детей младшего дошкольного возраста, координации движений.

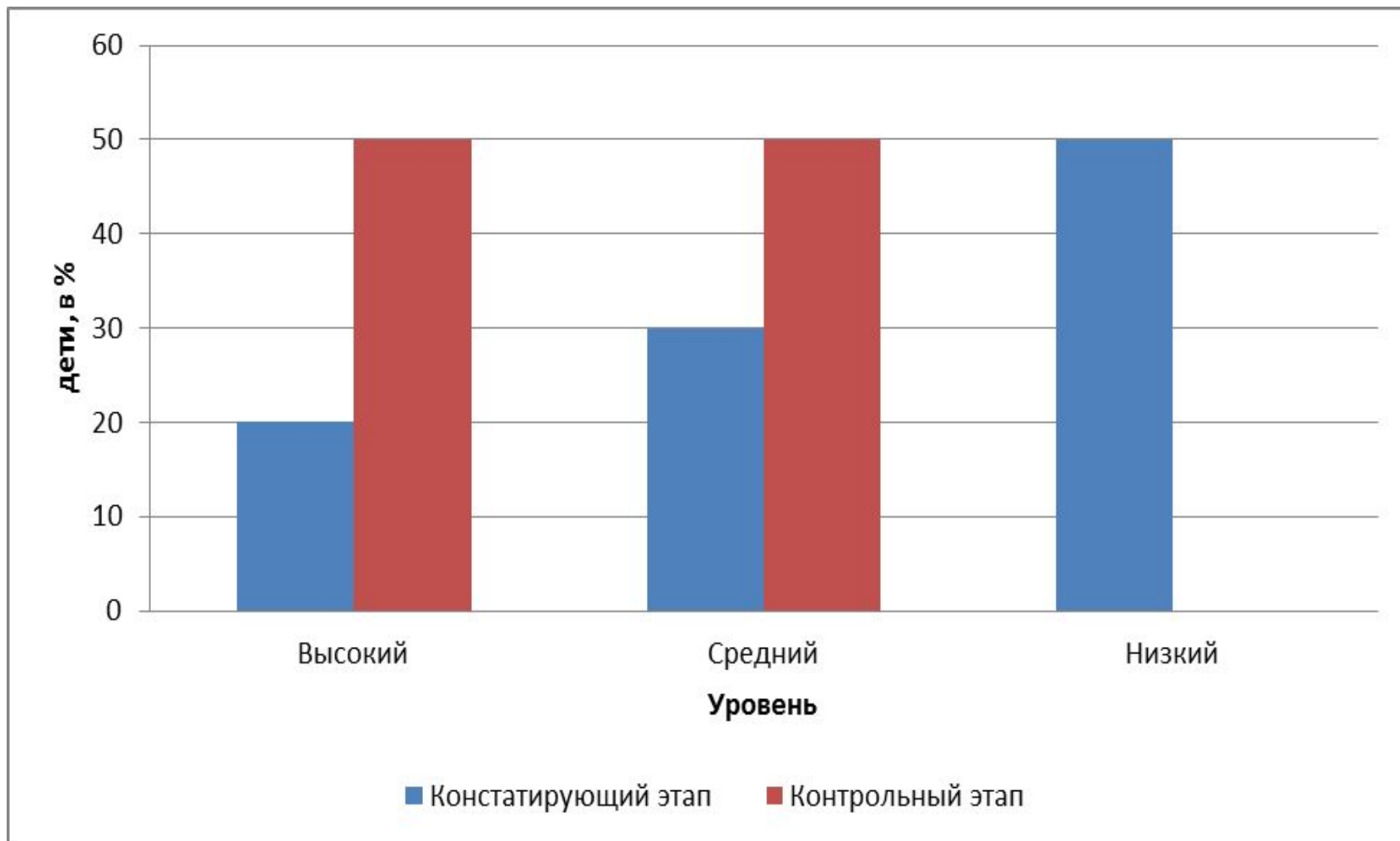
Результаты контрольного этапа эксперимента



Сравнительная диаграмма результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста



Сравнительная диаграмма результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента по развитию выносливости у детей старшего дошкольного возраста (автор М.А. Рунова)



Методические рекомендации

1. Дозировать физическую нагрузку по времени в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника.
4. Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей.
5. Педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки.
6. На занятиях должны использоваться лишь несложные, доступные детям упражнения.