

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Никеева Анастасия Валерьевна

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Курсовая работа

Специальность 44.02.01 Дошкольное образование

Научный руководитель:  
Ульянова Людмила Александровна

Смоленск  
2020

## Актуальность:

- На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей. Согласно многим исследованиям большинство болезней взрослых заложены в детском возрасте. Нужно отметить, что низкий уровень двигательной активности, начиная с дошкольного возраста, является первоочередной проблемой ухудшения состояния как физического, психического так и умственного развития детей.

## Цель исследования:

- Изучение теории данного вопроса, влияние утренней гимнастики на повышение двигательной активности в психолого-педагогической литературе и практики ДОУ.

# Задачи исследования:

- Исследование психолого-педагогической литературы по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста
- Выявление уровней физической активности детей дошкольного возраста.
- Выявление педагогических условий, при которых использование утренней гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях будет наиболее эффективно.

# Методы исследования:

- Изучение и теоретический анализ психолого-педагогической литературы.
- Изучение и обобщение педагогического опыта.

# Взгляды ученых о пользе проведения утренней гимнастики

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны кандидатом педагогических наук Н.А. Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е годы XX столетия.





Хухлаева Д.В считает, что утренняя гимнастика положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем, а также улучшает обменные процессы в организме.

А. В. Кенеман убедительно раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства.



По мнению Э.Я Степаненковой гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движением красоту, грациозность, точность



В. Н. Шебеко считает, что утренняя гимнастика – универсальное средство физического воспитания, так как укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствует совершенствованию функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и психических процессов.

# Значение использования утренней гимнастики в физическом воспитании и развитии детей

Утренняя гимнастика является важной и неотъемлемой частью в оздоровлении и воспитании детей. Недостаток двигательной активности может являться тормозящим фактором реализации интеллектуального и физического потенциала ребенка. Правильные условия, созданные для свободной двигательной активности, ведут к нормальному росту и развитию организма, в том числе его физических качеств и функционального состояния сердца дыхательной системы, формированию мышечного корсета и многого другого.

# Классификация уровней двигательной активности

Оптимальный двигательный режим, разработанный дошкольным образовательным учреждением, обеспечивает детям достаточный уровень двигательной активности, которая является биологической потребностью ребенка.

М.А. Рунова рекомендует распределять детей на 2 подгруппы с учетом трех критериев: уровень ДА, состояние здоровья детей, уровень физической подготовленности:

- в 1 подгруппу входят практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА, средний и высокий уровень физической подготовленности;

- во 2 подгруппу входят дети II и III групп здоровья, имеющие низкий уровень двигательной активности и показатели физической подготовленности ниже нормы. Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, методам и приемам в зависимости от подгруппы.



# Характеристика детей по индивидуальному уровню двигательной активности (М.А. Рунова)

- Уравновешенные дети - у детей со средним уровнем ДА отмечаются преимущественно положительные эмоции, уравновешенное настроение, умение управлять своим поведением в соответствии с определенными правилами и нормами.
- Гиперактивные дети - для гиперактивных детей характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, несдержанность и вспыльчивость.
- Малоподвижные дети - часто болеют, для этой группы детей характерны низкая ДА и малая выносливость. У них отмечено значительное отставание в показателях развития основных видов движений (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, лазанье) от возрастных нормативов.

## Заключение:

- Потребность в движении является одной из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности.
- Занятие физическими упражнениями при проведении утренней гимнастики также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.
- Гимнастика - важная составная часть физического воспитания.

# Спасибо за внимание !

