

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

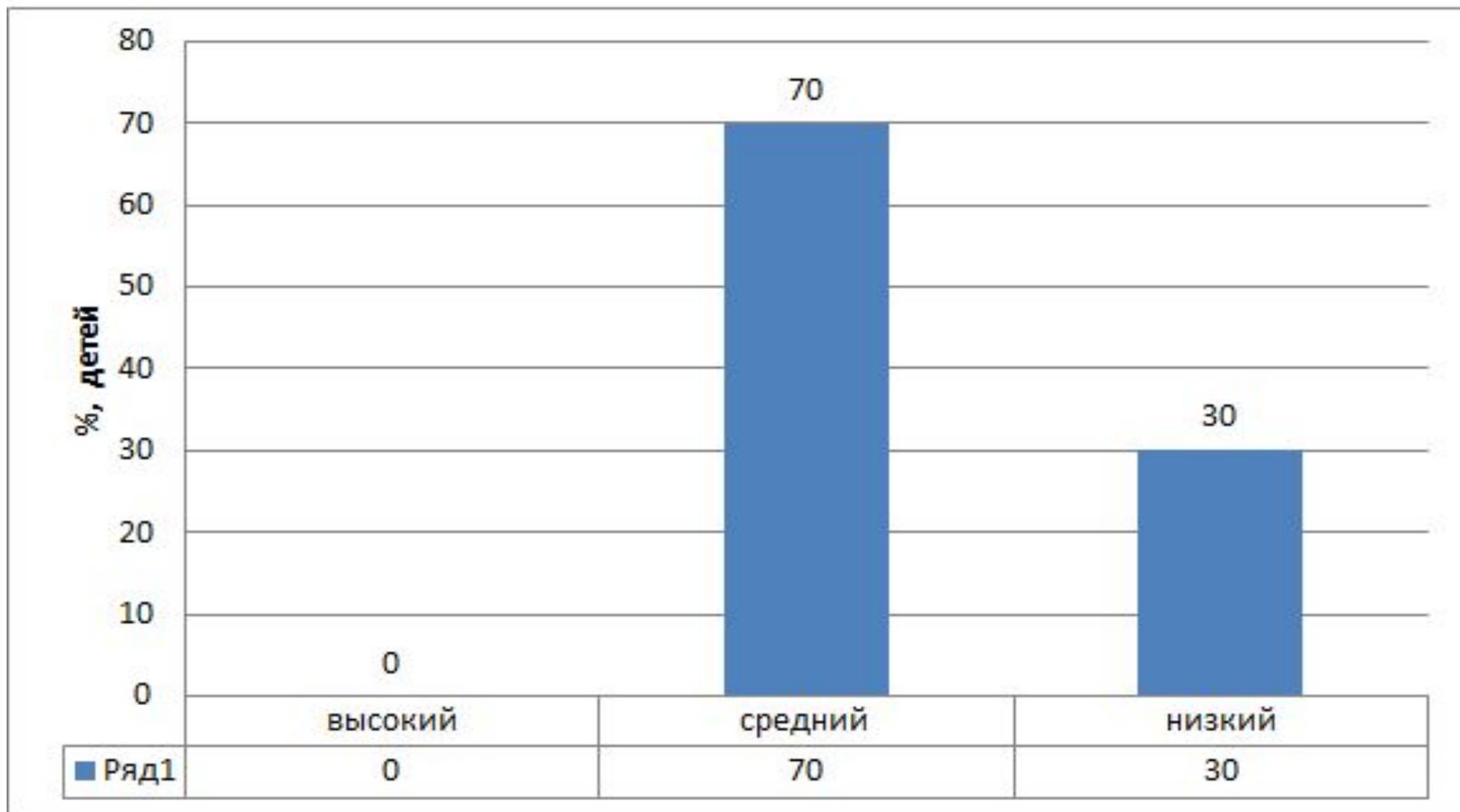
"Детский сад № 141  
общеразвивающего вида"  
г. Магнитогорска



# 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.

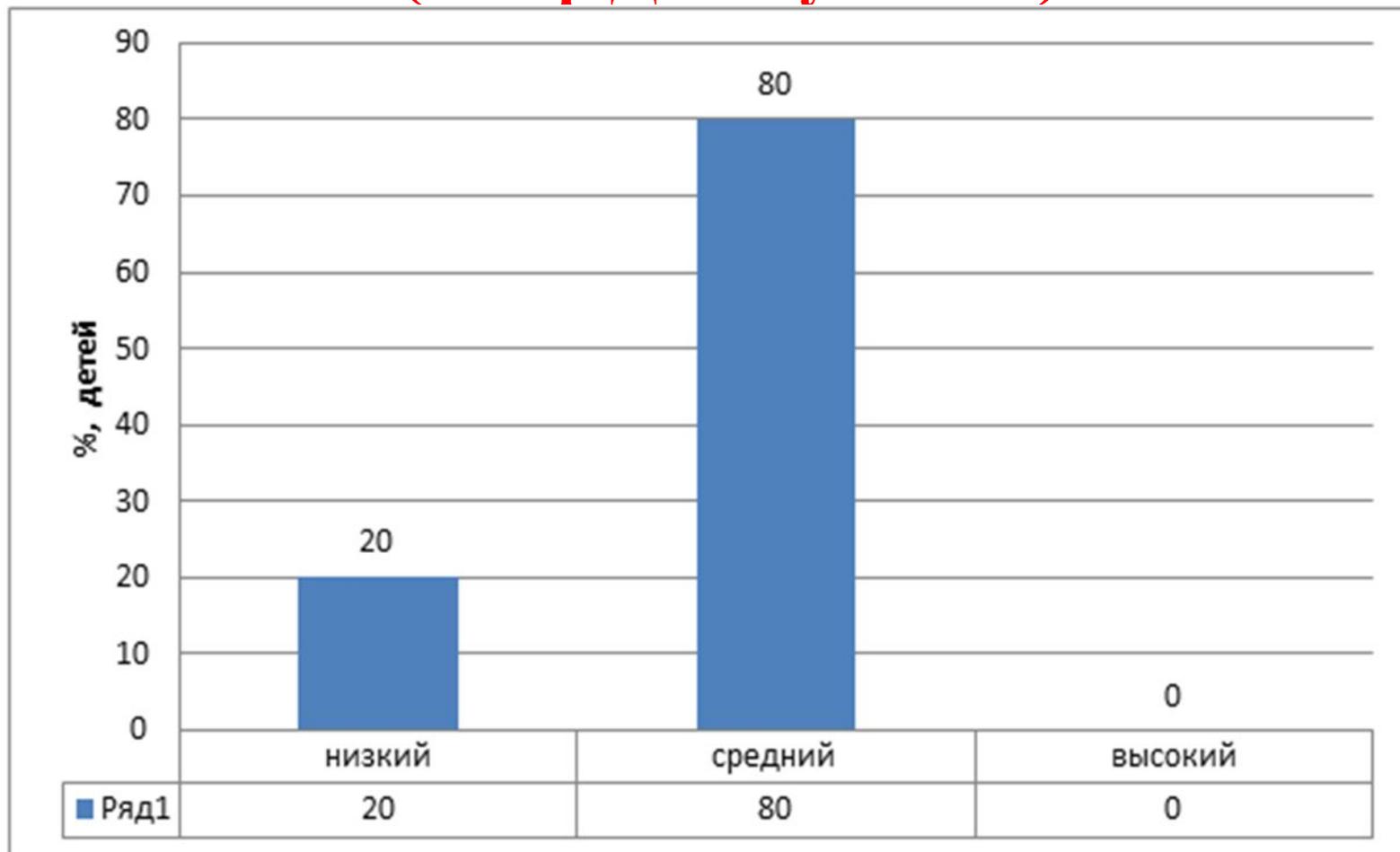
# Графическое изображение результатов диагностики по методике А.И. Анохиной (констатирующий этап эксперимента)



# 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.

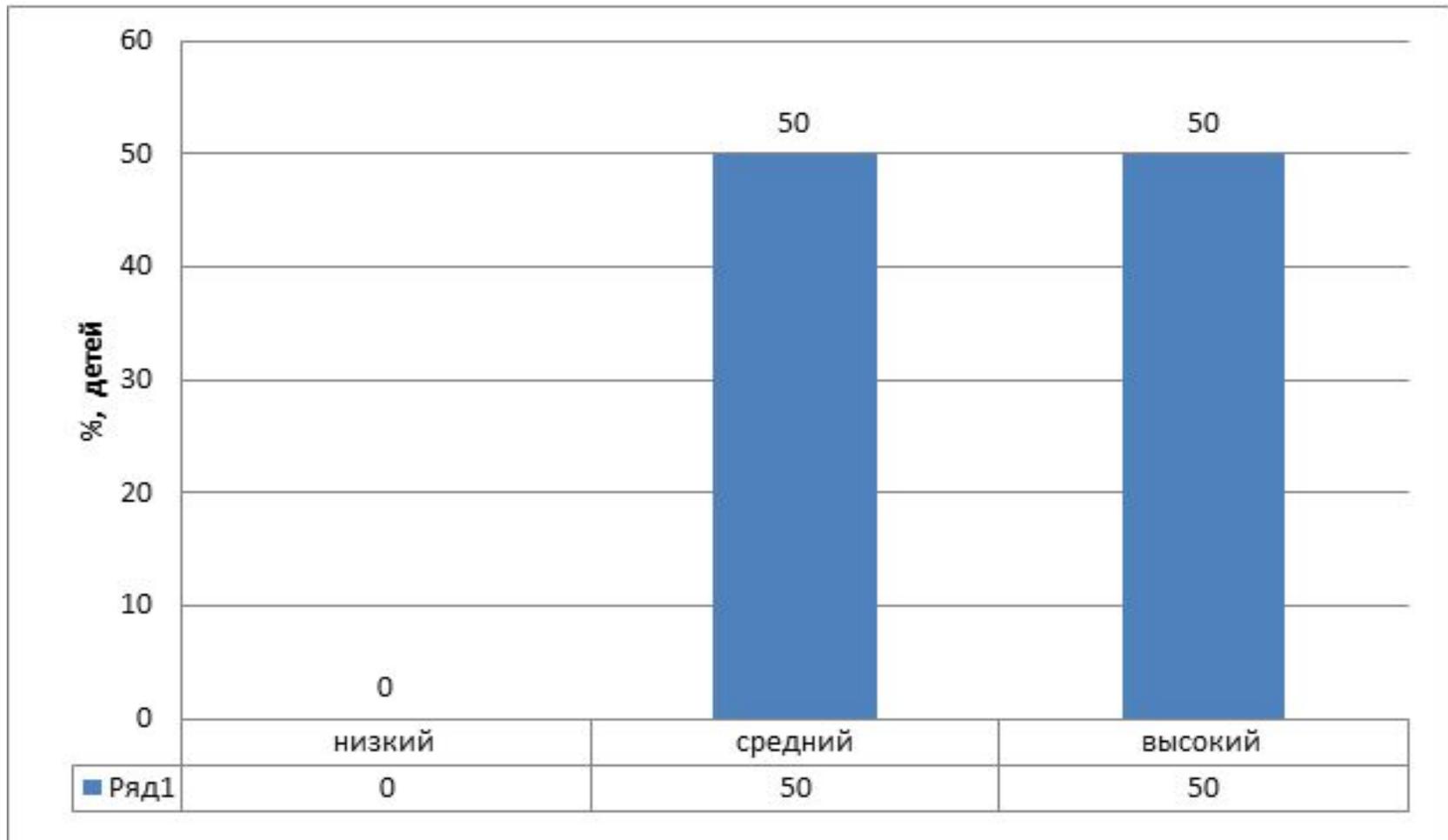
**Цель:** повышение уровня физического развития детей младшего дошкольного возраста.

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

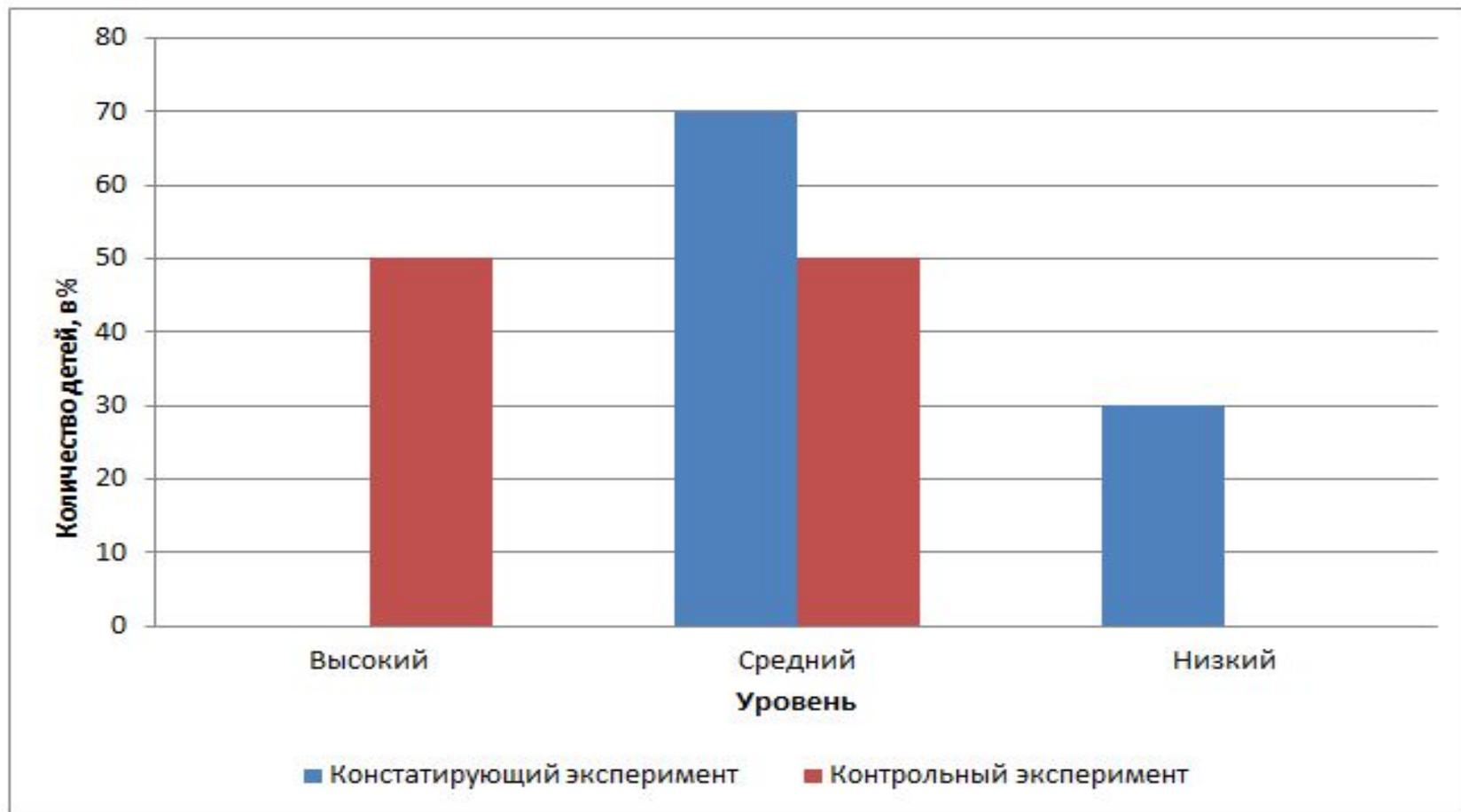
1. Подобрать комплексы утренней гимнастики для физического развития детей младшего дошкольного возраста.

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

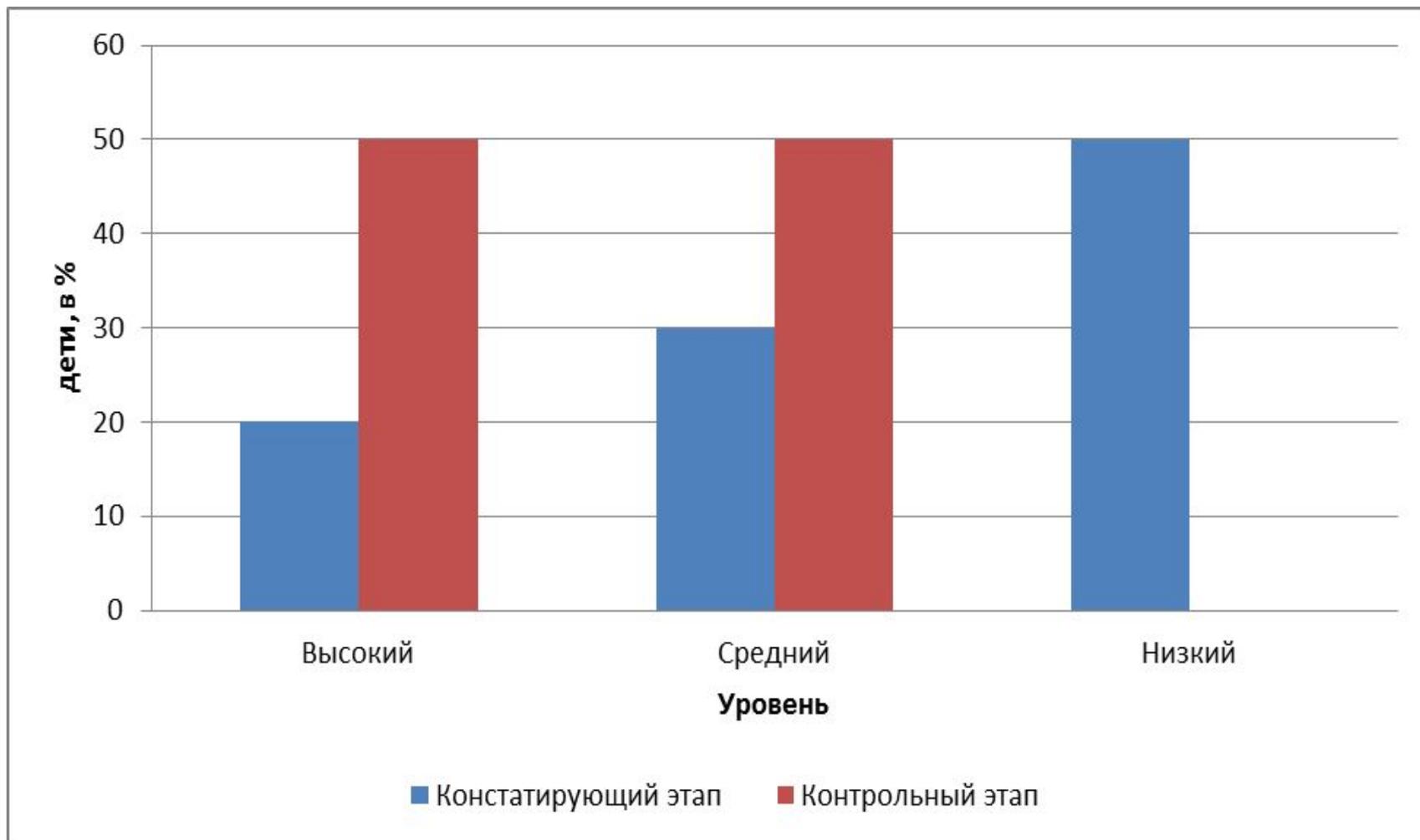
# Результаты контрольного этапа эксперимента



# 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.