

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/398639>

**Тип работы:** Контрольная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Характеристика утренней гимнастики для детей дошкольного возраста 4

2. Особенности проведения утренней гимнастики 8

Заключение 14

Список используемой литературы 15

1. Характеристика утренней гимнастики для детей дошкольного возраста

Здоровье детей дошкольного возраста в Российской Федерации в последние годы ухудшилось, это фактически подтверждено медицинскими данными. Считается, что основа здоровья заложена именно в раннем детстве. В связи с этим, одной из важных целей Федерального государственного образовательного стандарта для дошкольного образования является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Слова Аристотеля о том, что "движение - это жизнь", имеют большое значение.

Дошкольные учреждения разработали определенные методы и программы для развития физической активности, которые способны решать задачи, предусмотренные в ФГОС ДО [1].

Структурированная образовательная программа, направленная на улучшение здоровья детей в течение дня, является основным средством физического воспитания дошкольников. День в дошкольном учреждении начинается с приема детей и проведения утренней гимнастики, что способствует организованному старту и помогает соблюдать установленный режим. Регулярные занятия утренней гимнастикой у детей способствуют избавлению от сонливости, увеличивают чувство бодрости, вызывают эмоциональный подъем и повышают производительность труда.

Учебные занятия утренней гимнастикой имеют положительное воздействие на мышечную систему, активизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулируют функционирование внутренних органов, способствуют формированию правильной осанки и предотвращают появление плоскостопия.

Исследования, проведенные рядом ученых, включая А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, и других, описывают концепции формирования у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни. Работы В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и других ученых отмечают стабильный интерес и заботу детей о собственном здоровье. Вопросы, касающиеся организации физического воспитания и методик проведения гимнастики в дошкольных образовательных учреждениях, обсуждались исследователями, такими как Н.Я. Виленкин, А.В. Кенеман, Н.Н. Столярова, Д.В. Хухлаева, И.В. Шадрина, Г.И. Щукина и другими [3].

Исследования показывают, что здоровье человека формируется на 50% в результате образа жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – воздействием окружающей среды и на приблизительно 10% – благодаря возможностям медицины и здравоохранения. Физическая культура играет значительную роль в сохранении здоровья.

Здоровый образ жизни представляет собой концепцию, направленную на улучшение и поддержание здоровья человека с помощью правильного питания, физической активности, укрепления морального и психического состояния, а также отказа от вредных привычек. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, образовательная работа по физическому развитию детей строится с учетом их физического состояния, уровня развития, интересов и потребностей.

1. Велиева, Э. Э. Гимнастика как средство формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Э. Э. Велиева, Э. Р. Зарединова // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2017. – № 3(10). – С. 80-84.

2. Гвоздева, Ю. Е. Оздоровительная деятельность дошкольников / Ю. Е. Гвоздева // Ценностные ориентации

молодежи в условиях модернизации современного общества. – 2019. – С. 14-18.

3. Зацепина, А. Б. Утренняя гимнастика как средство становления ценностей здорового образа жизни дошкольника / А. Б. Зацепина, М. С. Свиная // Современный образовательный процесс: теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. – 2018. – С. 234-239.

4. Пименова, В. В. Утренняя гимнастика как средство оздоровления детей дошкольного возраста / В. В. Пименова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2019. – С. 57-62.

5. Родионова, А. А. Особенности организации утренней гимнастики детей раннего возраста в период адаптации / А. А. Родионова, А. М. Карева, О. А. Нарожная // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен. – 2023. – С. 104-108.

6. Шипулина, Ю. Н. Использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики в детском саду / Ю. Н. Шипулина, М. С. Красных // Развитие науки и образования в современном мире. – 2018. – С. 142-144.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/398639>