Формирование интереса к утренней гимнастике у детей средней группы через разнообразие сюжетов

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные аспекты физического развития детей младшего возраста, которым является важным разделом дошкольной педагогики, предусматривающим гармоничное развитие детей дошкольного возраста, их всестороннее физическое воспитание. Задача физического развития - сохранить здоровье ребенка, развить его физические качества, подготовить молодое поколение к умственному и физическому труду.

Физическое воспитание - это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Чем больше мы заботимся о физическом воспитании ребенка именно в младшем возрасте, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком в будущем.

Ключевые слова: гимнастика, сюжет, здоровье

Данная работа включает в себя:

Теоретические основы формирование интереса к утренней гимнастике у детей средней группы через разнообразие сюжетов

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Также она ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, влияя на воспитание правильной осанки, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и легкие, приручая их к относительной выносливости.

Исходя из результатов данной работы станет ясно, что гимнастика представляет собой эффективный инструмент физического воспитания дошкольников. Она не только укрепляет здоровье детей, но и способствует их гармоничному развитию, формируя базовые навыки, которые будут полезны на протяжении всей жизни. В условиях современных образовательных стандартов важно сохранять и развивать традиции утренней гимнастики, адаптируя ее к потребностям и возможностям каждого ребенка.

**В данной работе были использованы следующие источники:**

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования** : Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. – Москва : Эксмо, 2020. – 52 с. – Текст : непосредственный
2. **Алябьева, Е. А.** Нескучная гимнастика : тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е. А. Алябьева. - Москва : Сфера, 2019. – 137 с. - ISBN 978-5-9949-0772-6. – Текст : непосредственный.
3. **Антонов, А. А.** Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой у дошкольников / А.А. Антонов // Научный поиск. – 2023. - №3. – С. 60-62. – Текст : непосредственный.
4. **Анохина, И. А.** Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : методические рекомендации / И. А. Анохина. – Ульяновск : УИПКПРО, 2017. – 80 с. - ISBN 978-5-7432-0604-9. - Текст : непосредственный.
5. **Вавилова, Е. Н.** Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1983. – 144 с. –ISBN 978-5-691-01649-3. - Текст : непосредственный.
6. **Велиева, Э. Э.** Гимнастика как средство формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Э. Э. Велиева // Человек- природа – общество. – 2022. - №3. – С. 80-84. – Текст : непосредственный.
7. **Голубева, Л. Г.** Гимнастика и массаж для самых маленьких : пособие для родителей и воспитателей / Л. Г. Голубева. — Москва : Мозаика-Синтез, 2016. - 72 с. –ISBN 5-86775-363-8. - Текст : непосредственный.
8. **Горелова, Л. Н**. Значение утренней гимнастики для детей дошкольного возраста / Л. Н. Горелова // Наука и образование. – 2021. - № 5. – С. 37-40. – Текст : непосредственный.
9. **Заплатина, О. А.** Утренняя гимнастика как средство физического воспитания и развития детей дошкольного возраста / О. А. Заплатина // Перспективные научные исследования. – 2017. - № 3. – С. 44-51. – Текст : непосредственный.
10. **Завьялова, Т. П.** Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для академического бакалавриата / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева - 2-е изд. - Тюменский  государственный университет. - Москва : Юрайт, 2024. - 350 с. - ISBN 978-5-534-11218-4. - URL: https://urait.ru/bcode/476794 (дата обращения : 01.11.2024).– Режим доступа : электронная библиотечная система Юрайт ; для зарегистрированных пользователей ДПК. - Текст : электронный.