

Министерство образования и науки РС(Я)
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Республики Саха (Якутия)
«Якутский педагогический колледж им. С. Ф. Гоголева»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

«__» _____ 20__ г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СЮЖЕТНОЙ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ДОО

Выпускная квалификационная работа выполнена в форме дипломного
проекта
студенткой группы ЗО ДО 16 В Лидией Михайловной Габышевой

Основная профессиональная образовательная программа по
специальности/профессии 44.02.01 Дошкольное образование

Форма обучения: заочная

Руководитель: Скрябина Анисия Агитовна -

Якутск, 2020

Содержание

Пояснительная записка	
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Значение утренней гимнастики для физического развития и укрепления здоровья дошкольников.....	
1.3. Содержание и схема построения утренней гимнастики.....	
1.4. Условия проведения и место утренней гимнастики в режиме дня дошкольного учреждения.....	
Практическая часть	
2.1. Анализ диагностики по теме исследования.....	
2.2. Комплексы сюжетных гимнастик.....	
2.3. Методические рекомендации.....	
Заключение.....	
Список использованных источников.....	
Приложение	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАЙСКА

Одной из главных задач, решаемых дошкольными образовательными учреждениями в условиях реализации ФГОС ДО, является формирование общей культуры воспитанников, развитие их нравственных, интеллектуальных, физических качеств. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка. Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место.

Сравнительный анализ исследований специалистов, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет. Количество детей – дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). «В настоящее время 50 % детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми» [15, С.5].

Многие ученые и практики указывают на недостаточную двигательную активность у детей: «Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Для того чтобы поддерживать себя в необходимой форме, ребенок должен совершенствоваться как минимум 12 тыс. шагов в день» [15, С.6].

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому проблема оздоровления детей это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки даже в дошкольном возрасте у большинства детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника.

Таким образом, проблема грамотного планирования и реализации программ двигательной активности и в частности утренних гимнастических упражнений является достаточно важной и нуждается в дополнительном изучении со стороны привлекательности данной формы работы. Это и обуславливает достаточно высокую актуальность изучаемой нами темы.

В данной работе педагогические условия мы рассматриваем как совокупность мер оказываемого воздействия, в первую очередь, на развитие личности субъектов педагогической системы (педагога, воспитанника и родителей), что обеспечивает успешное решение задач целостного педагогического процесса.

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Помимо физкультурных занятий, являющихся основной формой обучения физическим упражнениям, большое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия. Сюжетная

утренняя гимнастика способствует эмоционально положительному настрою детей на занятие, активности детей, а также увлечённому выполнению детьми физических упражнений, развития воображения детей (воспитатель предлагает по-новому взглянуть на физкультурный инвентарь), самостоятельности, артистизма.

В средней группе дети активны и охотно выполняют упражнения. Воображаемая ситуация помогает сделать интересными для ребёнка двигательные задания.

Цель исследования: разработать методические рекомендации к организации и проведению сюжетной гимнастики с детьми средней группы ДОО.

Исходя из цели, поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования;
2. Подобрать диагностический материал для исследования уровня физического развития детей средней группы;
3. Разработать серию сюжетных гимнастик для детей средней группы;
4. Провести пилотажное исследование.

Методологической основой исследования являются труды Кенеман А.В., Маханевой М.Д., Игнатовой М.И., Андерсон В.А.

Новизна и практическая значимость исследования: материалы и методические разработки могут быть использованы педагогами ДОО и студентами педагогических колледжей в работе с детьми.

База пилотажного исследования: МБДОУ – детский сад № 10 «Кэскил» с Хоринцы Олекминского района Республики Саха (Якутия).

1.1 Значение утренней гимнастики для физического развития и укрепления здоровья дошкольников

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Благодаря утренней

гимнастике усиливаются все физиологические процессы - дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы [1].

Выполнение физических упражнений повышает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного - увеличивает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.[3]

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки тренируют сердце и легкие, приучая их к относительной выносливости. [11]

Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое их повторение укрепляет двигательный аппарат ребенка. Так, например, использование упражнений, сближающих лопатки, укрепляет мышцы спины, живота, вырабатывает у детей правильную осанку, содействует выпрямлению позвоночника. Введение упражнений для укрепления свода стопы предупреждает плоскостопие.

Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми окнами в сочетании с закаливающими процедурами дает наибольший оздоровительный эффект.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения [2].

Таким образом, значение утренней гимнастики как физкультурно-оздоровительного процесса состоит в том, чтобы: «разбудить» организм ребенка, содействовать его переходу к более интенсивной

деятельности; 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.

1.2 Содержание и схема построения утренней гимнастики

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом). Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, зигзагообразно, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. Это позволит снять монотонность, однообразие занятий, физиологическая нагрузка при этом будет определяться пройденным расстоянием, произойдет увеличение психологической нагрузки, что вызовет у детей сосредоточенность. Важно, чтобы способы перемещения в пространстве детям были знакомы. После ходьбы может быть предложен непродолжительный бег в умеренном темпе. Чаще всего он используется, если дети вялы, сонливы или если в помещении прохладно. Бег сменяется ходьбой и перестроением для выполнения общеразвивающих упражнений.[1]

Во второй, основной части утренней гимнастики ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Эффективность воздействия их достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдение ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствуют развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

Количество упражнений, их содержание и последовательность соответствуют требованиям, входящим в комплекс ОРУ для физкультурных занятий (от 3 до 8 в зависимости от возраста). Но в связи с тем, что необходимо вызвать бодрое, оживленное состояние детей, упражнения должны выполняться в быстром темпе, а поэтому следует включать уже усвоенные движения, не требующие большого умственного напряжения. Важно, чтобы эти упражнения давались живо, интересно, бодро.

Последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики классическая. Сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения, укрепляющие мышцы живота и ног, направленные на укрепление этих мышц и оказывающие массирующее действие на внутренние органы, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующие развитию этих мышц, оказывающие массирующее действие на внутренние органы, развивающие гибкость позвоночника, способствующие формированию правильной осанки. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.[20]

После того как проведена разминка всех мышечных групп и повысилась физиологическая нагрузка, наступает пик физиологической кривой, который приходится на прыжки на месте и быстрый бег.

В старших группах можно изменять нагрузку не только за счет числа подпрыгиваний и высоты полета, но и применять прыжки попеременно на одной и другой ноге, прыжки с разным положением ног.

В заключительной части гимнастики для снижения нагрузки предлагается ходьба или малоподвижная игра, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («Шина спустилась», «Мяч лопнул» и т. д.) [4].

Таким образом, в процессе утренней гимнастики постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. Физическая нагрузка должна возрастать постепенно (за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между ними, общей продолжительности гимнастики). После наиболее высокой физиологической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит ее постепенное снижение (во время ходьбы) и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы.

Во время проведения утренней гимнастики важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснения и показ упражнений, раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Подбирая комплекс упражнений для утренней гимнастики, воспитателю нужно заинтересовать сразу достаточно большое количество детей. Ежедневное выполнение одних и тех же движений снижает интерес детей к выполнению утренней гимнастики. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком простыми, неинтересными или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет

введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса также допустимо.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной - двух недель в зависимости от сложности его содержания.

Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера (поднять вверх сначала одну руку, затем другую и т. д.), с небольшой амплитудой (полунаклоны, полуприседания), сложные по координации и требующие напряженного внимания, воздействующие только на мелкие группы мышц (кисти, стопы). Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы (например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх). Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно [3].

Весьма целесообразным является применение на утренней гимнастике мелких физкультурных пособий (флажков, палок, обручей и т. д.) при условии четкой раздачи их детям. Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Музыкальное сопровождение является важным компонентом утренней гимнастики. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей. Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в нее упражнений. Так, начинается утренняя гимнастика с бодрой ходьбы, согласованной с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба дается для того, чтобы успокоить организм; в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным, исполняться в умеренном

темпе. При соблюдении этих требований дети научатся согласовывать свои движения с характером и формой музыкального произведения [1].

Таким образом, при проведении утренней гимнастики необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

1.3.Содержание и схема построения утренней гимнастики

В практике дошкольных учреждений используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная с использованием общеразвивающих упражнений;
- сюжетная;
- игрового характера;
- танцевально-ритмическая;
- с использованием полосы препятствий;
- с включением оздоровительных пробежек;
- с использованием простейших тренажеров.

В младшем дошкольном возрасте применяется сюжетная гимнастика с использованием имитационных действий и стихов. Игровое проведение комплекса утренней гимнастики вызывает у детей желание участвовать в нем. Утренняя гимнастика проходит весело, содействует развитию самостоятельности, координированности и ритмичности, взаимосвязанных со словами и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, загадок, потешек способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям.[6]

Сюжетная гимнастика одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

Главными задачами сюжетной гимнастики является расширение двигательного опыта, посредством постепенного освоения новых движений повышенной координационной сложности и воспитания способности к быстрому и прочному формированию двигательных навыков, расширения объема двигательной активности дошкольников за счет воспитания основных физических качеств и двигательных способностей, а также укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие музыкально-ритмических способностей, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.[21]

Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.[14]

Сюжетная гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры–драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников. Сказки - это первые литературные произведения, к которым прикасается каждый ребенок в период дошкольного детства. Сказка активизирует его воображение, заставляет сопереживать и внутренне содействовать персонажам, а в результате этого сопереживания у него появляются не только новые знания и представления, но и, что самое главное, новое эмоциональное отношение к окружающему: к людям, предметам и явлениям.

Восприятие литературного произведения – очень сложная, развивающая во времени внутренняя деятельность, в которой участвуют воображение,

восприятие, внимание, мышление, память, эмоции, воля. Каждый из этих процессов выполняет свою важную функцию в общей деятельности – в знакомстве с явлениями окружающей действительности через искусство. Таким образом, сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, преимущественно образного характера, выполняемых поточным методом в их гармоничном согласовании с музыкой и содержанием сказок, на основе которых строятся сюжеты занятий.

Движение направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма детей дошкольного возраста, т.е. на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений. Для этого используются следующие средства: основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание, равновесие); упражнения основной гимнастики (ОРУ, строевые); акробатики (кувырок вперед, назад, в сторону; «мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.); современной аэробики (степ, фанк, спортивной и др.); стретчинга (гимнастика поз для развития гибкости); художественной гимнастики (упражнения с мячом, скакалкой, обручем; волнообразные движения корпусом, руками и т.д.); элементы спортивного танца (вальс, танго, румба и др.); народного танца (русский); современного танца (диско, реп, рок-н-ролл); хореографии (основные позиции рук и ног, экзерсисы); элементы пантомимы; пальчиковая гимнастика; дыхательные упражнения; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, куб, дуга и т.д.).[23]

Перечисленные средства объединяются в определенной последовательности и связаны музыкой в комплексы упражнений.

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей. Например, вначале проводят хороводную игру, общеразвивающие упражнения с включением в них игр «Фотограф», «Затейники» (педагог показывает упражнения, а дети его копируют). Для пика физической нагрузки

используется подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой. [6]

Танцевально-ритмическая разминка включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, хороводов. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика.

Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать в комплекс упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы (упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и др.). Можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей.

Оздоровительно-беговая гимнастика проводится обязательно на воздухе. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом и прыжками. Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость. К концу года дозировка этого бега может составлять: в младшей группе -- 80 м (1 мин), в средней -- 160 м (1,5 мин), в старшей -- 240 м (2 мин), в подготовительной -- 320--340 м (2,5-- 3 мин). Следует учитывать, что целесообразно двигаться, используя всю территорию детского сада. [9]

Использование простейших тренажеров, таких как гантели, детский эспандер, резиновые кольца, гимнастический ролик и т.д., помогает существенно оптимизировать и разнообразить комплексы упражнений утренней гимнастики.

1.4 Условия проведения и место утренней гимнастики в режиме дня дошкольного учреждения.

Утренняя гимнастика должна выполняться непосредственно после сна с целью расторможения нервной системы и быстрее перехода детей к последующей их деятельности. Но это можно осуществить только в дошкольных учреждениях, имеющих круглосуточные группы. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.[16]

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети успокаиваются, а малоактивные - активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Надо стремиться, чтобы в теплое время года утренняя гимнастика проводилась всегда на свежем воздухе. Это способствует закаливанию организма, усиливает гигиеническое влияние гимнастики, так как в этом случае физические упражнения сочетаются с воздушными ваннами разной температуры.[20]

Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей

движения и дыхание. Обувь для занятий должна быть легкой - чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая. Если нет медицинских противопоказаний и в помещении комфортные условия - теплый пол, дети могут заниматься босиком.[22]

Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

К основным особенностям проведения утренней гимнастики в группах среднего дошкольного возраста можно отнести:

1) при подборе общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики необходимо соблюдать следующие принципы: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

2) познание особенностей психофизического развития, и формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться. Правильные движения у детей среднего дошкольного возраста эффективней формируются через упражнения на занятиях сюжетной утренней гимнастики. [12]

Составление конспекта занятия утренней гимнастики требует от педагога специальных умений и навыков. Умения отобрать и четко сформулировать образовательные, развивающие, воспитательные и физкультурно-оздоровительные задачи в соответствии с возрастом и уровнем психофизического развития детей, продумывать форму организации занятия. Навыки подбирать методы и приемы, содержание игровых, учебных, учебно-игровых ситуаций, их чередование, последовательность, взаимодополняемость. Умение отбирать игры и упражнения, позволяющие максимально эффективно реализовать поставленные задачи. Умение определять собственное место и все возможные перемещения в процессе

занятия. Умение определять части занятия, их оптимальное количество, предусмотреть логику перехода от одной структурной части к другой, их длительность.[10]

Сюжетная утренняя гимнастика способствуют эмоционально положительному настрою детей, активности детей, а также увлеченному выполнению детьми физических упражнений, развития воображения детей, самостоятельности и артистизма.[21]

Важно при этом воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Это необходимо потому, что положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных качеств, навыков и умений.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.3 Анализ диагностики по теме исследования

2. Анализ анкетирования среди родителей средней группы.

Тема: «Физкультура в вашей семье»

Дата: февраль 2020 г.

Анкетирование проводилось с целью:

- выявить уровень знаний родителей по вопросам закаливания детей,
- выявить состояние физкультурно-оздоровительной работы в семье,
- выявить уровень педагогических и специальных знаний родителей, необходимых для организации физического воспитания в семье.

Анкету вернули 90% респондентов.

В ходе анкетирования выявлено:

Ф.И.О., образование, количество детей в семье	Высшее образование – 17% Среднее и средне-специальное –83%
Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?	Занимаются или занимались спортом – 83% родителей, в основном - папы
Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?	Есть спортивный снаряд у 72%
Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?	100% детей не посещают спортивные секции
Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?	В 94% семей установлен для детей режим дня
Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет.)	94% отмечают, что дети соблюдают этот режим
Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику: <ul style="list-style-type: none">• мама (да, нет); папа (да, нет);• дети (да, нет);	Делают: 22% мам; 11% пап; 50% детей; 50% вместе с родителями;

<ul style="list-style-type: none"> • взрослый вместе с ребенком (да, нет); • регулярно (нерегулярно). 	100%- нерегулярно.
Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?	100% соблюдают
Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.	У большинства знания о методах закаливания неглубокие, несистематичные; у 24% - неправильное представление о закаливании (...это обливание холодной водой, прохладный душ и все)
Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет.)	Проводят – 33%
Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?	22% не закаливают детей дома, «потому что часто болеют»; 5% - не считают нужным
Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?	22% - оба родителя или «все» 11% - бабушки 67% - мама
Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, нет, иногда.)	<u>22%</u> - иногда 78% - да
Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда.)	89% - нет
Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:	88% <u>28%</u> 72% 67%
<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры; 	

<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры; 	<u>94%</u>
<ul style="list-style-type: none"> • настольные игры; 	67%
<ul style="list-style-type: none"> • музыкально-ритмическая деятельность; 	72%
<ul style="list-style-type: none"> • просмотр телепередач; 	
<ul style="list-style-type: none"> • конструирование; 	
<ul style="list-style-type: none"> • чтение книг. 	

Выводы:

- большинство родителей имеют недостаточно глубокие и систематичные знания о закаливании (считают, что если ребенок часто болеет, то его нельзя закаливать, также нельзя закаливать в дошкольном возрасте – рано, и т.д.);
- в основном в семьях не акцентируется внимание на физическом развитии детей, мало внимания в досуговой деятельности уделяется спортивным играм, родители недооценивают вред длительного просмотра телепередач детьми дошкольного возраста;
- родители не владеют в достаточной степени системой знаний, необходимых для формирования физической культуры у детей.

Для выявления уровня интереса к утренней гимнастике у детей среднего дошкольного возраста были использованы следующие критерии:

1. Желание ребенка постоянно заниматься физической культурой, как на занятиях, так и в свободное от занятий время;
2. Стремление выполнять движения при организации утренней гимнастики, точно, без ошибок;
3. Наличие положительных эмоций во время занятий физической культурой вообще и утренней гимнастикой в частности, проявлять инициативу.

Высокий уровень (3 балла): у ребенка есть устойчивое желание заниматься постоянно физической культурой, как на занятиях, так и в свободное от занятий время, ребенок проявляет устойчивый интерес к деятельности, активно двигается, выполняет упражнения, делает это с

удовольствием, испытывает положительные эмоции. Радует успехам своей деятельности, проявляет самостоятельность инициативу активно.

Средний уровень (2 балла): есть желание заниматься физической культурой, ребенок проявляет устойчивый интерес к деятельности, занимается утренней гимнастикой с удовольствием и положительными эмоциями, но, в основном, по инициативе взрослого. Не всегда проявляется инициативу, но радуется успехам в своей деятельности.

Низкий уровень (1 балл): отсутствует желание заниматься физической культурой, как на занятиях, так и в свободное время. Интерес к утренней гимнастике неустойчив, занимается данным видом неохотно, не всегда точно выполняет упражнения и рекомендации взрослого, не проявляет инициативы

13.02.20 г. было проведено наблюдение за детьми на утренней гимнастике

Цель: выявить уровень интереса к утренней гимнастике у детей.

Наблюдала за детьми в процессе организации воспитателем детей на утреннюю гимнастику, сам процесс утренней гимнастики и настроение детей после утренней гимнастики.

В ходе наблюдений было выявлено, что 8 детей испытывают желание постоянно заниматься физической культурой, как на занятиях, так и в свободное от занятий время, с удовольствием собираются на утреннюю гимнастику, пытаются сами организовать детей на зарядку, это означает, что у детей есть инициатива. Интересуются чем будут заниматься на зарядке, с какими предметами. 7 детей не особо испытывают желание заниматься, на гимнастику собираются недостаточно организованно. 2 ребенка не испытывают желание заниматься утренней гимнастикой и физической культурой.

4 ребенка стараются выполнять упражнения точно, как показывает воспитатель, так же без ошибок выполняют самостоятельно упражнения. 11 детей выполняют упражнения по показу воспитателя, пытаются в счете и неправильно выполняют самостоятельно упражнения, часто отвлекаются и получают замечания. 3 ребенка выполняют упражнения только по показу

воспитателя, не стремятся самостоятельно выполнять упражнения, если не получается то не выполняют.

У 8 детей наблюдается наличие положительных эмоций во время занятий физической культурой вообще и утренней гимнастикой в частности. 10 детей не испытывают положительных эмоций, ходят на зарядку по инициативе воспитателя.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к следующим выводам, что 5 детей, что составило 25% проявляют устойчивый интерес к деятельности, активно двигаются, проявляют самостоятельность, выполняются упражнения, делает это с удовольствием, испытывают положительные эмоции. Радует успехам своей деятельности, их можно отнести к высокому уровню. 9 детей, что составило 45% проявляют устойчивый интерес к деятельности, занимаются утренней гимнастикой с удовольствием и положительными эмоциями, но, в основном, по инициативе взрослого. Не всегда проявляется инициативу, но радуется успехам в своей деятельности, их можно отнести к среднему уровню. 6 детей, что составило 30% интерес к утренней гимнастике неустойчив, занимается данным видом неохотно, не всегда точно выполняет упражнения и рекомендации взрослого, не проявляют самостоятельность и инициативу, их можно отнести к низкому уровню.

17.02.20 г. была проведена беседа с детьми

Цель: Выявить знания детей об утренней гимнастике.

Детям были заданы следующие вопросы:

1. Знаешь ли ты что такое зарядка?
2. Зачем нужно заниматься зарядкой?
3. Нравится тебе ходить на гимнастику?
4. С какими предметами нравится выполнять зарядку?
5. Хотели бы вы сами проводить утреннюю гимнастику?

На первый вопрос все дети, ответили, что знают, что такое зарядка.

На второй вопрос 6 детей ответили, что зарядкой нужно заниматься, чтобы стать сильным, здоровым, крепким. 10 детей ответили, чтобы не болеть, стать красивым, здоровым. 2 ребенка ответили, что не знают, зачем нужно заниматься зарядкой.

На третий 5 детей ответили, что с удовольствием ходят на зарядку. 10 детей ответили, что им тоже нравится, ходит на зарядку, но не любят делать упражнения. Они считают их скучными. Упражнения не имеют названия. 3 ребенка ответили, что они не любят ходить, им не интересно.

На четвертой вопрос 8 детей ответили, что им нравится, когда на зарядке они занимаются со скакалками, кеглями, мячами, флажками. 8 ответили, что им нравится, когда на зарядке они занимаются с мячами, потому что можно поиграть. Ксюша, ответила, что ей не нравятся заниматься с предметами.

На пятый вопрос 4 ребенка ответили, что им нравится самим показывать ребятам упражнения, воспитатель часто им позволяет. 12 детей ответили, что им нравится, когда проводят им зарядку.

Беседа показала, что детям нужна на утренней гимнастике игра, нужно, чтобы упражнения имели названия, чтобы могли сами проводить гимнастику, чтобы можно было и поиграть.

Таким образом, проведя работу мы пришли к выводу, что интерес к занятию утренней гимнастикой не воспитывается.

В результате мы узнали, что 5 детей имеют высокий уровень, что составило 25 %, 9 детей имеют средний уровень, что составило 45 %, 5 детей имеют низкий уровень, что составило 30 %. Западающими критериями у них являются:

- наличие положительных эмоций во время занятий физической культурой вообще и утренней гимнастикой в частности;
- желание ребенка постоянно заниматься физической культурой, как на занятиях, так и в свободное от занятий время.

2.2. КОМПЛЕКСЫ СЮЖЕТНЫХ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК

При совместной работе ДООУ и семьи в проведении утренней гимнастики мы выделяем следующие подходы:

- Создание положительного настроения
- Разнообразие методов и приемов
- Игровая мотивация
- Интеграция
- Комплексно-тематическое планирование
- Индивидуализация
- Использование предметно-развивающей среды

С учетом данных подходов и методики проведения утренней гимнастики (см. приложение 1) нами разработано 4 комплекса сюжетной утренней гимнастики на якутском языке, которые могут использоваться в работе с детьми средней группы ДОО. Так же разработан конспект беседы (см. приложение 2) и апробирован краткосрочный детско-родительский проект (см. приложение 3)

«Биһиги айанныбыт»

Сыала: эти-хааны уһугуннары, эрчийи, илии-атах былчыннарын сайыннары, транспорт арааһын туһунан билиилэрин кэнэтии, өнг арааһын билэллэрин чингэтии.

Иитээччи: Оҕолоор, «Айанныбыт эрэ» сарсыардаангы зарядканы саҕалыбыт. Истин эрэ, туох эрэ тыаһыыр.

(массына тыаһа)

(биир колоннаҕа туруу. Музыканын хаамы)

Иитээччи: Маннык хааман барарбыт бытаана бэрт буолсу, онон акка олорсон айанныбыт.

(бөтөрөгнөтөн сүүрүү)

Иитээччи: Оҕолоор, син биир бытааммыт дии, онон түргэн поһынан барабыт дуо?

(бэйэ-бэйэлэриттэн тутуһан айаннаһын)

Иитээччи: Дьэ бу курдук айаннаан массыналар дойдуларыгар кэллибит.
Таабырыны таайың. Илиигинэн салайабын, атаххынан тэбэбин
да айаннаабытынан барың.

(Бэлисипиэт)

Иитээччи: Чэйиң эрэ, билэсипиэккэ олорсон айаннаатыбыт. Төбөнү уңа-хаңас
хонкуннатыы.

Өссө биир таабырын- уунан устабын, тыаһа суохпун, ууга суолбун
хаалларабын

(тыы)

Иитээччи: Аны билигин тыһынан эрдинэн барыабың.

Икки илиинэн эрдэр курдук хамсаныы.

Элбэх дьэни соһо сылдаабын, бэлэм тимир суолунан айанныыбын

(поезд)

Иитээччи: Поеһынан айанныабың. Төңкөнөөһүн.

Мин чыгычаах да буолбатарбын икки кынаттаахпын, салгынна даһа
көтөбүн, түргэн сырыылаахпын.

(самолет)

Бары көттүбүт. Сүүрүү.

Иитээччи: Маладыастар. Таабырынын барытын таайдыбыт, массыналар
дойдуларыгар сырыттыбыт.

«Чыгычаах үнкүүлүүр»

Ленталаах эрчиһиилэр

Сыала: - эти-хааны уһугуннарыы, эрчийи, икки атаһа ыстанар сатабылы
чинэти, иннин хоту көнөтүк сүүрэри чинэти, болһомтону, сымса, түргэн
буолары сайыннарыы, оһо этин-сиинин эрчийэриттэн дуоһуйууну ыларын
ситиһии.

Иитээччи: Оһолоор, сарсыардаангы зарядканы саһалыыбыт. Билигин биһиги
чыгычаахтар буолуохпут. Лиэнтэлэри ылын эрэ, бу биһиги кынаттарбыт.

Чыгычаахтар хааман тоотонносупттар, онтон хонуу устун сүүрэкэлээбиттэр.

Хаамы, сүүрүү

1. «Чыычаах доѳотторун көрдөөбүт»

С.б.- көнөтүк туруу, ленталаах илиилэр аллара налыйан тураллар.

1- уна диэки көрөбүт. 2- ханас диэки көрөбүт (6 төгүл)

2. «Чыычаах доѳотторун булан бары бииргэ үөһээ көтөн тахсыбыттар»

С.б.- көнөтүк туруу, ленталаах илиилэр аллара налыйан тураллар.

1- ленталары үөһэ күөрэтэбит. 2- түһэрэбит. (6 төгүл)

3. «Чыычаахтар үөрэн үнкүүлээбиттэр»

С.б. - көнөтүк туруу, ленталаах илиилэр аллара налыйан тураллар.

1-2 - иннигэр илиини таһаарыы, ленталары тэлибирэтии, 3-4 – илиилэри түһэри. (6 төгүл)

4. «Чыыччахтар уу иһиэхтэрин баѳарбыттар, ууга көтөн кэлбиттэр»

С.б. - көнөтүк туруу, ленталаах илиилэр аллара налыйан тураллар.

1- ленталары кэннибитигэр кистиибит, төнкөйөбүт 2- көнөтүк турабыт, илиибитин түһэрэбит. (6 төгүл)

1. «Чыычаахтар мохсоѳолу көрбүттэр, саспыттар».

С.б. - көнөтүк туруу, ленталаах илиилэр аллара налыйан тураллар.

1- ленталары кэннибитигэр кистиибит, чохчойон олоробут, 2- көнөтүк турабыт, илиибитин түһэрэбит. (6 төгүл)

2. «Мохсоѳол ааһа көппүт, чыычаахтар үөрэн ыстангалаабыттар».

Икки атахха ыстангалааһын. (6 төгүл).

Кынпытынан далбаатаан салгын эбэрийэбит, муннубутунан салгыны таһарабыт.

Тыыныыга эрчиллии.

«Куурусса уонна чопуускалар»

Сыала: - эти-хааны уһугуннарыы, эрчийии, бииргэ көхтөөхтүк хамсаналларын ситиһии.

I. Иитээччи: Оџолоор, билигин биһиги чоппуускалар буолуохпут (бэргэһэлэри кэтэрдии).

- Чоппуускалаар, хонуу устун сүүрбүттэр. (*Хаамыы, сүүрүү*)

Иитээччи: Хайаа, туох эрэ тыһыыр. Арааһа ийэбит Куурусса кэллэ быһылаах. Баран көрүөм.

(*Куурусса маскатын кэтэн киһэр*)

Куурусса: Хайаа, оџолорум манна кэлбиккит дуу. Түргэнник миэхэ кэлиң. Таһырдыа тыбыс-тымныы дии, тоңмотугут дуо? Бүгүңнүттэн мин эһигини доруобай, күүстээх, сымса, түргэн буоларгытыгар кыһаллыам. Дьэ, онон күн аайы сэрээккэлиир буолуохпут. Билигин бары сэрээккэџэ турдубут.

II. Эти-сиини эрчийэр хамсаныылар:

1. Киитэрэй куоска ханна саһа сытарын көрөргүтүгэр төбөџүт уонна моонһугут имигэс буолуохтаах.

«Уңа-хаңас төбөнү хамсатыы» (6 төгүл)

2. Билигин кынаттарбытын үөһэ таһааран ийэбитигэр далбаатыбыт.

С.б.- илиилэринэн үөһэ-аллара түһэрэллэр (6 төгүл)

3. «Туорааџы көрдүүбүт»

С.б.- төңкөйүү, уңа-хаңас көрүү (6 төгүл)

4. «Туораахтары булан аһыбыт»

С.б. – олон эрэ сири илиилэринэн тоңсуйуу.(6 төгүл)

5. «Чоппуускалартотон үөрбүттэр»

Ыстангалааһын, бэйэни тула эргичийи

6. Тыһыныга эрчиллии: салгын эџэрийи, салгыны таһаарарга «чып-чып» дииллэр.

«Олонхо дойдутугар сылдыабыт»

Сыала: Эти-хааны уһугуннарыы, эрчийи, Олонхо уус-уран тылын хамсаныынан көрдөрөн оџо этин-сиинин эрчийи, сайыннарыы, хамсаныылар нөнүө оџо олонхо сүрүн геройун уобараһын судургутук өйдөтүү, олонхоџо сүгүрүйүүнү, тапталы иити.

- Дьэ, эрэ билигин, оџолоор, олонхо геройдарын саныы таарыйа эппитин-хааммытын уһугуннарыахпыт.

- Бухатыырдыы тинилэхтээн хаамыы.
- Атах төбөтүгэр дугунан хаамыы
- Бухатыыр ата сиэллэрэн айанныыр хаамыыта
- От-мас иччилэрэ Эрэкэ-Дьэрэкэ оџолор дьиэрэнкэй тэбэллэр
- Кыталыктыы кынтаччы туттан, сиһи көннөрөн, моойу уһатан хаамыы.

Эрчиллиигэ бэлэмнэнии(турукка киирии)

– Оџонньор барахсан

Оллоонноон олорон

Уотун иннигэр

олонхолоон барда.

1. *О.б. Сиһи көнөтүк туттан олоруу.1-4 – төбөнү эргитиһи*

2. *О.б. Сиһи көнөтүк тутуу. 1-4-икки илиинэн улахан төгүрүгү оңоруу,5-8 – төттөрү түһэриһи.*

Иннэ-кэннэ биллибэт

Ол таас,

Киэң куйаар ортотугар

Үрдүк айыылар ыйаахтарынан

Биир кыракый таас оҟото

Сараадыа үллэн

Төкүнүйэ-бөкүнүйэ

Сир шара буолбут.

Сылдыбыта үһү.

3. *О.б. Тобукка олоруу.*

4. *О.б. Тобукка туруу,тарбахтары*

1-4 – уңаттан хаңас иңнэри түһүү; 5-8 – төттөрү түһүү (4 төгүл)

Ол сири

Ойоҕолоон тахсар

Уоттаах күн сылыппыт.

5.О.б.Тобукка олоруу, илиини быластаан долгуну оңоруу (4-6 төгүл)

холбоон долгуну оңоруу(4-6 төгүл)

Күрүлүү-харылыы сүүрдэр

Үрэхтэр устубуттар.

6. О.б. илиини көнөтүк уран умса сыты. Илиини-атаһы тэнгэ чиккэтии (4-6 төгүл)

Ол кэннэ от-мас үүннүн диэн

Баттаатахха маталдьыйбат

Хара буору томточчу куппуттар.

Үлүскэннээх сүүрүктээх

Өрүстэр устубуттар.

7. О.б. Илиини, тарбаҕы адаарытан туруу, төттөрү түһэриши (2 төгүл)

Адаархай лабаалаах

Тиит мастар үүммүттэр.

О.б. илиини, тарбаһы илибирэтии.

Тэлибирэс-илибирэс сэбирдэхтээх

Тэтиң мастар киэргэспиттэр.

9.О.б. Тобугу үөһэ тардан илиини имигэстик сапсынан хаамыы

Халлааныгар көтөр

Кынаттааҥы ыппыттар.

11. *О.б. салгыны муннунан эҥирийши, айабынан таһаарыы.*

Ити курдук кэрэ айылҥалаах дойдуга
Күн улууһун дьонун
Олохсуппуттара үһү.

8. *О.б. Түөрт атах буолан туруу.*

*Уңа илиһини өрө көтөбүү,
хаңас атабы кэннин диэки тэбиш.
Хаңас илиһини өрө көтөбүү,
Уңа атабы кэннин диэки тэбиш.(4төгүл)*

Хонуутугар хороҕор муостаабы
Мунньубуттар,
Сыһытыгар сыспай сиэллээби
Дэлэспиттэр.

10. *О.б. Ойуоккалааһын, хаамы(куобабы, тайабы үтүктүү)*

Ойууругар кыыл арааһын
Олохтообуттар.
Тыыныыга эрчиллиш.

2.3. Методические рекомендации

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку,

создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита. Продолжительность утренней гимнастики 1,6-3 лет 4-5 мин 3-4 года 5-6 мин 4-5 лет 6-8 мин 5-6 лет 8-10 мин 6-7 лет 10-12 мин.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. -физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения.

Для детей 4-5 лет обычно перестраивают в колонну по три, по четыре. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку. В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6—8 раз. Полезно менять скорость ходьбы — от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением). Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не

прекращая ходьбы. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чередование бега с ходьбой повторяется 2—3 раза. Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10—20 с, для среднего — 20—25 с, для старшего — 25—30 с, для детей 6 лет — 30—40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени. В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног. В конце гимнастики, после бега в чередовании с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм. Упражнения для крупных мышц сочетают с движениями для мышц шеи, кистей, пальцев рук и стопы. Например, при поднимании рук вверх рекомендуется одновременно сжимать кисти в кулаки и разжимать их. Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для средней группы рекомендуется 4—5 упражнений, упражнения повторяются 5—6 раз. Упражнения могут выполняться в разном темпе, например, сначала 2—3 раза в среднем темпе, потом 3—4 раза в быстром, потом 2—3 раза в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку

на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (ка спине, животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличивать напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя. При проведении общеразвивающих упражнений с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора, предусмотреть такое построение группы, чтобы дети не мешали друг другу. В средней группе воспитатель сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подает команду для исходного положения и выполнения. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах упражнения. Если ошибки все же возникают, то указания к их исправлению даются в ходе выполнения упражнения. Указания должны быть направлены на уточнение представления об элементах упражнения и способствовать правильному их выполнению. Этому помогает сочетание счета со словами, обозначающими элементы техники, или даже замена счета конкретными словами (например, вместо «раз» воспитатель говорит: «Присели, спина прямая»). Воспитатель должен продумать, когда он при повторении упражнения будет применять счет, а когда заменит его словами, уточняющими представление о данном элементе техники. Целесообразное чередование счета, слов (указаний) и других сигналов (движение руки вниз — «присели», вверх — «выпрямились» в упражнении «приседание») способствует тому, что дети более правильно и с большим интересом выполняют движение. Воспитатель делает упражнение вместе с детьми. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку на организм. Следуя действиям воспитателя, дети уточняют представление о технике движения и стараются исправить ошибки. Но такое совместное выполнение упражнения целесообразно только в том случае, когда воспитатель видит всю группу и

может наблюдать за действиями детей и их поведением (при наклонах в стороны, при приседаниях и др.). Иногда впереди группы ставят ребенка, который правильно делает упражнения. Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает. При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах.

Наши комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе («птички», «цыплята», «транспортные средства», «герои эпоса Олонхо» и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, «птички полетели»).

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки. При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

Можно выделить основные характеристики сюжетной гимнастики:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся;
- продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (для детей 4-5 лет - 20-25 мин);
- упражнения согласованы с музыкой и передают ее настроение (на сильные музыкальные части - сильные движения, например амплитудные

прыжки, махи; на быстрые части - беговые, прыжковые серии; под медленную музыку - упражнения в равновесии, расслабления и т.п.);

- основная структура комплекса сохраняется (подготовительная, основная и заключительная части);

- упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части;

- танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения (под якутскую музыку - народные движения и т.д.);

- паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжета;

- для разгрузки позвоночника и коррекции осанки включаются упражнения из положений лежа и сидя на полу;

- блоки движений могут меняться по мере их изучения и освоения.

Обучение основным комплексам упражнений проходит поэтапно. На первом этапе (10-12 занятий) последовательно изучается двигательный материал программы (комплекс упражнений). Упражнения выполняются детьми по показу преподавателя.

На втором этапе (8-10 занятий) идет закрепление и уточнение отдельных упражнений и комплекса в целом. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Дети могут выполнять фрагменты «сказки» самостоятельно.

На третьем (6-8 занятий) этапе совершенствования, когда хорошо изучены комплексы упражнений, их необходимо усложнять (за счет увеличения дозировки и усложнения техники основных движений). Если на первом этапе музыкальную фонограмму можно прерывать для уточнения отдельных движений и связок, то по мере освоения комплекса занятия проходят под непрерывную музыку. Это значительно увеличивает их моторную плотность. На последнем этапе больше внимания необходимо уделять развитию творческой фантазии детей, давать им возможность

придумать свои упражнения, характерные для героев сказки. Многие занимающиеся уже могут выполнять комплексы упражнений по памяти.

Заключение

Утренняя гимнастика в дошкольном учреждении является важным компонентом двигательного режима. Она вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным.

Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня дошкольного учреждения и важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

Таким образом, педагогическими условиями как совокупности мер оказываемого воздействия при проведении сюжетной утренней гимнастики в средней группе являются:

1. Организовать консультации с родителями по темам: «Знать ребенка, чтобы воспитывать», «Правильно ли воспитываем малыша?», «У каждого ребенка свой темперамент», «Развитие волевого поведения у дошкольников».
2. Создание рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды физической активности детей

3. Стимулирование двигательной активности, обеспечивающей гармоничное развитие детей среднего дошкольного возраста.
4. Использовать сюжетно - игровую форму проведения физических упражнений, т.к. она помогает развивать у ребёнка инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения и повышения интереса к движению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андерсон В.А. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» [Текст] / В.А Андерсон, Л.А. Вике, А.С. Жбанва – М., 1991. – 132 с.
2. Аракелян О.Г. Ежедневные физические упражнения в старшей группе детского сада [Текст] / О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова – Армянская ССР, 1980. – 145 с.
3. Арагофская Э.И. Физиология и физкультура [Текст] / Э.И. Арагофская , В.Д. Резанова М.: «Просвещение». 1968. – 215 с.
4. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / Б.М. Бим-Бад – М., 2002.
5. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова - М.: «Просвещение», 1983. – 174 с.
6. Веселая З.А. Игра принимает всех [Текст] / З.А.Веселая - Минск: «Польмя», 1985. – 58 с.
7. Дошкольная педагогика [Текст] / под ред В.И. Ядэшко, Ф.А. Сохина – М.: «Просвещение», 1986. – 415 с.
8. Жак-Далькроз Э. Ритм Изд: Классика-XXI, 2001. – 248 с.
9. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура [Текст] / С.М. Иванов – М.: «Медицина», 1976. – 102 с.
10. Игнатова М.И. Методические рекомендации к составлению конспектов утренней гимнастики, физкультурных занятий, вопросы для анализа по МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / М.И.Игнатова – из-во Муромский педагогический колледж, Владимирская область, 2013 – 16 с.

- 11.Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухалева – М.: «Просвещение», 1985. – 271 с.
- 12.Козлова С.А. Дошкольная педагогика [Текст] / С.А. Козлова, Т.А. Куликова – М.: «Академия», 2000. – 416 с.
- 13.Леонтьев А.Н. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./Под ред А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца– М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. - 144с.
- 14.Лескова Г.П. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей [Текст] / Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина – М.: «ФиС», 1983. – 120 с.
- 15.Маркосян М.П. «Вопросы возрастной физиологии» [Текст] / М.П. Маркосян – М: Просвещение, 1974. – 223 с.
- 16.Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду в начальной школе[Текст] М.Д Маханева– М., АРКТИ, 2004 – 264 с.
- 17.Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 7 лет [Текст] / Е.Л. Мушкова – «Медицина», 1974. – 76 с.
- 18.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн [Текст] / Р.С. Немов – М.: «ВЛАДОС», 2005. – Кн. 1: Общие основы психологии! – 688 с.
- 19.Новый энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия: РИПОЛ классик, 2006. – 1456 с.
- 20.Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» [Текст] / Т.И. Осокина – М.: «Просвещение», 1990. – 287 с.
- 21.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.
- 22.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова – М: Академия, 2001. – 368 с.

23. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие [Текст] / В.Н. Шебеко – М.: Академия, 1998. – 192 с.

24. Шишкина В.А. Движение+движения [Текст] / В.А. Шишкина В.А. – М.: «Просвещение», 1992. – 96 с.

Хушбахтов. А. Х. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 23 (103). — С. 1020-1022. — URL: <https://moluch.ru/archive/103/23955/> (дата обращения: 08.06.2020)

Приложение 1

Методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах

Группа	Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Форма проведения	Сюжетная, игровая	Сюжетная, игровая, традиционная	Игровая, традиционная, полоса препятствий, с простейшими тренажерами	Различные варианты	Различные варианты
Продолжительность	4 - 5 мин.	5 - 6 мин.	6 - 8 мин.	8 - 10 мин.	10 - 12 мин.
Содержание	Ходьба, медленный бег, подскоки на месте на двух ногах, ОРУ	Ходьба разными способами и, бег, подскоки на месте на двух ногах, ОРУ	Ходьба разными способами, бег, подскоки на двух ногах (разными способами), ОРУ	Ходьба и бег разными способами и, подскоки разными способами и в сочетании с движения	Ходьба и бег разными способами и, подскоки разными способами и (с разнообразными положениями и

				ми рук, ОРУ	движения ми рук), ОРУ
Построен ия, перестрое ния	Врассыпн ую, в круг, в определен ном направлен ии, по ориентира м	Врассып ную, в круг, в колонну, по ориентир ам	В круг, в звенья, в колонну по два, по ориентирам	В звенья, по ориентира м, в колонну по два, по три, в шахматно м порядке	В звенья, по ориентир ам, в колонну по два, по три, в шахматн ом порядке
Дозировка ОРУ	3 - 4 (4 - 5 раз)	4 - 5 (4 - 6 раз)	4 - 5 (5 - 6 раз)	5 - 6 (5 - 6 раз)	6 - 8 (6 - 8 раз)
Приемы руководст ва	Воспитате ль выполняе т вместе с детьми все упражнен ия с начала до конца, давая объяснени я и указания в процессе выполнен ия упражнен ий; добываетс я сходства движений детей с образцом в общих чертах.	Воспитат ель действуе т совместн о с детьми, показыва я и поясняя упражне ния, но не выполня ет упражне ние до конца (задает темп, проделав упражне ние 2-3 раза, и продолж ает вести упражне	Воспитатель не ограничивает ся общим рисунком движений, объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированн ые промежуточн ые; при объяснении упражнения кратко напоминает его схему и последовател ьность элементов; приучает детей действовать одновременн	Воспитате ль требует точности положени й и направлен ий движения частей тела, умения выполнит ь упражнен ие в соответст вии со счетом или темпом музыкаль ного сопровожд ения; используе т в основном	Воспитате ль побуждае т детей выполнят ь упражнен ия самостоят ельно; требует хорошего качества выполнен ия упражнен ий (четкие исходные и промежут очные положени я, сохранени е

		<p>ние словесно); предъявляет более строгие требования к точности исходных положений, правильности направления движения, выполнению упражнения указанным способом.</p>	<p>о в общем для всех ритме; обращает внимание детей на правильное положение корпуса во время выполнения упражнения.</p>	<p>словесные указания, применяя показ только в начале освоения комплекса или при разучивании сложных упражнений; обращает внимание детей на правильность осанки, напоминает правила дыхания.</p>	<p>заданной позы, выпрямление ног, рук, спины и т.п.); кратко объясняет упражнения, сопровождая пояснения показом только при разучивании сложных упражнений; следит за осанкой и дыханием детей.</p>
--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Беседа по сказке «Для чего нужна зарядка?»

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни

Задачи: 1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение

3. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.

4. Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к себе.

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

— Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

— Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чихи! Ап-чихи!

— Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробежала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

— Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

— И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

— Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети?

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! . Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

— Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех откашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответь на вопросы

Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?

Кто стал работать в детском саду?

Почему дети не заболели?

Как Простуда обманула Зарядку?

Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

Почему не заболела девочка Таня?

Кто объяснил Зарядке, что случилось?

Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

Чем закончилась сказка?

Приложение 3

Организация совместной проектной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста и родителями по теме: «На зарядку становись»

Актуальность проекта: Сравнительный анализ исследований специалистов, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет. Количество детей – дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). «В настоящее время 50 % детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми». проблема грамотного планирования и реализации программ двигательной активности и в частности утренних гимнастических упражнений является достаточно важной

Вид проекта: познавательный.

Цель проекта: Дети включаются в совместную деятельность с родителями

Задачи для детей: Формируется представление о здоровом образе жизни

Задачи для родителей: Умение взаимодействовать с детьми в процессе совместной деятельности

Задачи для педагогов: формировать у детей представление о необходимости делать утреннюю зарядку

Сроки реализации проекта 10 дней.

На подготовительном этапе нами составлены: определение темы проекта, совместная постановка целей и задач, обсуждение плана, создание предметно-пространственной развивающей среды подбор информации, вводная беседа с детьми «Утренняя гимнастика». Нами подобраны следующие учебно-методические материалы: картины, видеоматериалы, фотографии, загадки, презентации.

В связи с тем, что сроки практики были намечены на март 2020 года образовательная деятельность в рамках проекта проводилась в с Хоро Олекминского улуса в условиях самоизоляции. Нами апробированы следующие формы работы: разработка конспекта беседы с детьми, дистанционная консультация для родителей (сотовая связь), семейный фотоотчет, подготовка буклетов.

В ходе работы с детьми и родителями проявлены инициатива со стороны родителей: с самого начала практики дети были очень заинтересованы темой проекта. Дети готовили дома рассказ по теме «Утренняя зарядка», а также рисовали на тему «Мой режим дня».

Родители тоже принимали активное участие в ходе проекта. Было видно, что родители заинтересованы данной деятельностью. Родители помогали своим детям находить информацию по заданной теме, а также создавали буклеты.

В рекомендациях по взаимодействию с ребенком в домашних условиях сделаны папки - передвижки, а также были проведены индивидуальные консультации для родителей.

Участие членов семьи в образовательном процессе было организовано следующим образом: индивидуальная беседа, где сообщалось о проведении проекта, цель, задачи и ее значение в целом.

Педагогическая поддержка родителей в проекте была организована так, чтобы они осознавали важность участия в проекте, были мотивированы тем, что они помогают своим детям достичь цель проекта и включались в его реализацию.

Таким образом, педагогическая практика по пм 04 была организована и проведена систематически, планомерно. Я достигла всех целей и задач, которые поставила перед собой в начале практики. Организация и проведение педагогического проекта – огромный опыт для нас. И, надеюсь, я с этим справилась. А также хочу отметить, что работать с родителями было очень интересно. Родители принимали активное участие в ходе проведения педагогического проекта, многие делали утреннюю зарядку всей семьей, что очень радует.