

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 106»

инструктор по физической культуре  
Слюсарева Марина Викторовна

**«Вместе делаем зарядку»**  
по формированию нравственных качеств детей старшего дошкольного  
возраста



Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе к профилактическим и **оздоровительным мероприятиям**, проводимым в детском саду. Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того, насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении закономерностям формирования его организма. Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка в детском саду является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями, обеспечивая его жизнедеятельность и успешную адаптацию к меняющимся условиям современного мира.

Чтобы быть **здоровым** нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается **здоровыми**. Дети — наше будущее, и от состояния их **здоровья зависит**, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента **здоровья детей**.

Пожалуй, не существует таких людей, которые не осознавали бы всю пользу **утренней зарядки для детей**. Однако далеко не все семьи воспитывают в малышах с детства желание заниматься спортом, а если такое желание у детей уже есть – то абсолютно его не поощряют. Лишь только в детских учреждениях детская гимнастика считается важнейшим компонентом двигательного режима и, соответственно, ценится особенно высоко.

**Зарядка** вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура **здорового** образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

С нее начинается день у ребенка в детском саду и от того, каким будет это начало, зависит его настроение на целый день, его настрой на дальнейшую деятельность, на взаимодействие с детьми и взрослыми. Утренняя гимнастика – одно из средств **оздоровления** и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей

деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реактивность всей центральной нервной системы, т. к. целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного – повышает жизнедеятельность организма в целом.

Водные процедуры в сочетании с утренней гимнастикой улучшают общее состояние и функциональные возможности организма, вырабатывают иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение и содействует обмену веществ.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным многосторонним **физкультурно-оздоровительным процессом**, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребенка.

К сожалению, образ жизни и **здоровье** современных дошкольников отражают негативное влияние окружающего мира. В наше время дети в детские сады поступают не только физически ослабленные, но много приходят детей, у которых имеются речевые нарушения.

Дети с расстройствами речи отличаются от **здоровых** низким уровнем ловкости, быстроты, низкой обучаемостью. Эти особенности связаны у них с низким уровнем когнитивных процессов, таких как: восприятие, внимание, память.

После утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Именно поэтому детская гимнастика является обязательной частью ежедневного режима малышей в детских дошкольных организациях.

### **Воспитание нравственных качеств дошкольников посредством двигательной активности и спорта**

*Человек — высший продукт земной природы.  
Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы,  
человек должен быть здоровым, сильным и умным.*

*И. И. Павлов*

Воспитать дошкольника, а затем и школьника, в наши годы – это очень большая, сложная и важная задача всего общества. Все то, что вложится в хрупкие души наших малышей сейчас, будет идти с ними по жизни. Насколько мы знаем, на Руси всегда приветствовалось милосердие, совесть, добродетельность, доброжелательность и люди, которые могли бы прийти на помощь в трудную минуту.

Какое же решение необходимо принять для нравственно воспитанного ребенка? На наш взгляд, это решение можно найти в занятиях физкультурой и спортом. Спорт воспитывает целеустремленность, развивает дисциплинированность. У детей проявляется активность и стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Формируется умение взаимодействовать с людьми, взаимовыручка и сострадание.

Мы часто задаем себе вопрос, что же главное в воспитании нашего ребенка? И не задумываясь, сами отвечаем, что он должен быть прежде всего здоровым. Здоровых детей легче воспитывать, они легче и быстрее запоминают и пользуются необходимыми знаниями и навыками. Здоровье – самое главное богатство в формировании становления и развития личности, раскрытия и развития природных способностей.

Наша главная цель, занимаясь с малышами физической культурой — положительное влияние на все жизненно важные функции организма растущего человека. Детский организм, не такой пассивный, как взрослый.

Дошкольники, подвижны и активны, им очень нужно двигаться. Эту энергию необходимо направлять по правильному пути. В нашем детском саду физической культуре уделяется очень большое внимание. Ведь в этот период жизни она так необходима. Сейчас, то есть весь дошкольный возраст, закладываются все стороны его здоровья и физические, и психические.

С детьми мы проводим занятия физкультурой (3 раза в неделю, двигательные паузы, спортивный кружок «Школа мяча»), спортивные соревнования и развлечения, различные виды гимнастик (утренняя, бодрящая, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры, эстафеты, самостоятельная двигательная деятельность).

Повышается устойчивость к различным заболеваниям, повышается иммунитет и защитные силы организма. Мы, воспитатели, не ставим перед детьми цель сделать из них чемпионов, мы не ждем от наших дошколят каких-то особых достижений. Прежде всего, мы хотим, чтобы наши воспитанники, выросли достойными людьми своего Отечества. Человек, который физически развит, он крепкий, сильный, здоровый, добрый и трудолюбивый. Этот человек, не задумываясь, придет на помощь к тем, кому она нужна, и свою силу будет использовать только на добрые поступки.

Мы устраиваем в детском саду совместно с родителями спортивные праздники («Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «День физкультурника», «Большие гонки», «Летние олимпийские игры», которые способствуют формированию здорового образа жизни у детей и их родителей, содействуют возникновению чувства радости и удовольствия от совместно-выполняемых упражнений).

Традиционными в нашем ДОУ стали спортивные развлечения: «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!», «Играем с мячом», «Зимние забавы», «Сильные, ловкие, смелые» и т. д. Совместные мероприятия воспитывают чувство ответственности, взаимовыручки, удовлетворения от участия в коллективной деятельности, способствуют

развитию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, волевых и нравственных качеств

Путей и средств нравственного воспитания дошкольников много. Одним из главных является приобщение детей к русским народным традициям. Русская народная игра – это школа воспитания, которая формирует высокую нравственность. Одни русские народные подвижные игры («Кошки и мышки», «Салки», «Уголки», «Лишние пеньки») развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу, способствуют развитию сообразительности, быстроты реакции, укреплению здоровья ребенка, приучают детей быть честными и правдивыми. Другие народные подвижные игры («Третий лишний», «Бабочки, лягушки, цапли», «Горелки», «Два Мороза», «Колечко» и др.) учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу, помогают выработать нужные моральные качества всегда в соединении с качествами, относящимися к физической, умственной, трудовой и другими сторонами культуры. Воспитательное значение русских народных подвижных игр усиливается их коллективным характером. Дети объединяются на основе своих переживаний, интересов.

Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.

Такая работа позволяет нам закрепить и обобщить знания и умения наших детей. А они, в свою очередь, объединяются общими чувствами и переживаниями. Ребята понимают, что они одна команда, «болеют» друг за друга, учатся управлять своим поведением.

Мы стараемся воспитывать у детей нравственные качества, создавая такие ситуации, чтобы дети, выполняя упражнений физического характера, могли преодолевать трудности, развивать взаимовыручку, выносливость и терпение. Делаем все, чтобы нашим детям было интересно и весело. Используем музыкальное сопровождение, одеваем в соответствующие костюмы малышей и одеваемся сами. Для развития чувства патриотизма у дошкольников, мы проводим спортивно-патриотическую игру «Зарница». В процессе игры, на разных станциях («Порази танк», «Разведчики» и др., совершенствуются бег, ловкость, глазомер, развиваются выносливость и смекалка, воспитываются организованность, дух соперничества. Для спортивной игры мы подбираем такие физические нагрузки, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей. Выполняя упражнения разумной смелости, воспитываем у ребят решительность, уверенность в своих силах. Такие игры и занятия, развивают симпатию к русскому воину и вызывают желание подражать ему

В процессе мониторинга и бесед, нами выявлено, что у детей развиты волевые качества (настойчивость, выдержка, смелость, решительность и др.). Дети способны сопереживать товарищу, у них развита взаимовыручка и взаимопомощь.

Нравственное воспитание – процесс длительный и противоречивый. И выходит он далеко за пределы дошкольного возраста. Всю жизнь ребёнка

следует организовывать, как цепь непрерывных упражнений в нравственных нормах.

Таким образом, наша работа дает возможность сформировать у детей модель выпускника, то есть здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

Утренняя гимнастика – это одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Чтобы гимнастика была интересна и доступна, нужен положительный эмоциональный настрой, который способствует более быстрому усвоению любого материала. Включение в гимнастику загадок, считалок, поговорок способствует развитию интереса к подражательным упражнениям, а также желанию представить в воображении и показать в движении услышанное.

Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передавать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Требования к организации и проведению утренних зарядок в младшей группе

В этом возрасте у детей развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы.

Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комплексом общеразвивающих упражнений, взрослый может прочитать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т. д.

Поскольку на 3 году жизни многие дети не могут включаться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий, к ним требуется очень тонкий и дифференцированный подход. Не следует настаивать на обязательном участии каждого в **утренней гимнастике**, не беда, если кто-то из детей не сразу начнет выполнять упражнение. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Показывать упражнения нужно в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают. Выполнять с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений.

Длительность **утренней гимнастики 4-5 минут**. Комплекс состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений. Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом и построением. Наиболее удобно в этом возрасте построение в круг. Вводную и заключительную ходьбу дети могут выполнять подгруппами в определенном направлении, врассыпную или же друг за другом. Ходьбу следует проводить в спокойном неторопливом темпе.

Построившись, дети приступают к выполнению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, ног, спины, живота, и всего туловища. ОРУ воспитатель подбирает из числа рекомендованных для занятий, они носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивают **утреннюю гимнастику** спокойной ходьбой на месте или продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма. Каждые 2 недели новый комплекс упражнений. Как только дети осваивают упражнение, вводится хороший энергичный темп. Целесообразно время от времени (через 2-3 месяца) возвращаться к повторению комплекса или брать их за основу для составления нового комплекса из упражнений с предметами.

**Утренняя гимнастика** пройдет гораздо эффективнее, если будет сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение.

На утренней гимнастике дети любят играть в подвижные игры (второе полугодие, которые являются для них активной и осмысленной деятельностью. Содержанием подвижных игр, как правило, является познавательный материал, расширяющий кругозор ребенка. Чтобы достичь большей заинтересованности детей и побудить их принимать участие в таких играх, воспитателю необходимо создать на занятии радостную, непринужденную обстановку, придумывать веселые сюжеты. Такую игру не трудно придумать самим на основе загадок, стихов. В ее ходе могут понадобиться большие яркие игрушки (Мишка, Лиса, Собака, надувные или сделанные из искусственного меха, а также маски животных).

Подвижная игра «*Мишка косолапый*»

Большую игрушку (*Мишка*) располагают в центре зала. Дети становятся в круг, держась за руки. Рядом с Мишкой садятся дети-ловишки (*один или два*)

Дети.

Мишка косолапый по лесу идет,

Шишки собирает, песенки поет.

Шишка отскочила прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою-топ!

Дети идут по кругу, взявшись за руки. Останавливаются, слегка ударяя ладошкой по лбу, разводят руки в стороны, растопыривая пальцы, переступают с ноги на ногу, затем топают одной ногой об пол и разбегаются по залу. Дети ловишки ловят «*шишки*», т. е. других детей, и укладывают их в «*корзинки*» (*сажают на гимнастические скамейки*).