

# **От совместной разминки — к единству народа: современные подходы к физическому развитию дошкольников в контексте Года единства**

Автор: Адамова Елена Викторовна,  
руководитель физического воспитания  
МКДОУ Баганский детский сад №3 «Теремок»

## **Введение**

Год единства народа – это не только масштабные государственные проекты, но и повод посмотреть на нашу повседневную работу в детском саду совершенно иначе. Я – руководитель физического воспитания в МКДОУ Баганский детский сад №3 «Теремок». И каждый день в моём спортивном зале маленькие «почемучки» учатся не просто бегать и прыгать, но и быть единой командой.

Парадокс в том, что именно на физкультуре – где есть дух соперничества, стремление быть первым и победить – чаще всего возникают конфликты. Кто-то толкнул, кто-то не дождался, кто-то заплакал, потому что его не выбрали в команду. Но если присмотреться, главная проблема не в детях, а в подходе. В Год единства я пересмотрела свою методику и поняла: воспитывать настоящее единство народа нужно не через громкие лозунги, а через простые правила – будь то совместная переправа в обруче или разминка в кругу, где все движения синхронны.

## **Актуальность: почему дети ссорятся на физкультуре?**

В своей практике я часто замечала: когда мы даём задание «Кто быстрее добежит», дети начинают толкаться, вырываться вперёд, а те, кто физически слабее, просто опускают руки и теряют интерес. В группах с разным уровнем подготовки дети с высокими физическими данными часто отказываются играть с отстающими, называя их «медленными». Это приводит к разобщённости, обидам, истерикам – то есть к тому, что прямо противоположно идее единства.

Согласно ФГОС ДО, физическое развитие включает в том числе формирование социальных навыков и ценностей здорового образа жизни. Как же увязать соревновательный момент с воспитанием командного духа? Убрать соревнование совсем? Нет. Но важно сместить фокус с индивидуальной победы на командный результат.

## **Мои методы: как я формирую бесконфликтную среду через движение**

Я внедрила в своей работе несколько простых, но действенных приёмов. Делюсь ими, чтобы каждый педагог мог использовать их на своих занятиях:

### ***Приём 1. Командные игры без проигравших***

Это игры, где либо побеждают все, либо проигрывают все, но приходят к финишу вместе. Например, игра «Переправа». У нас есть большой обруч – это «плот». На другой стороне зала – «спасательный остров». Задача: перевезти всю группу на плоту (обруче) с одного берега на другой. Если кто-то «упал в воду» (вышел за пределы обруча), вся команда возвращается на старт и начинает сначала. Что происходит? Дети перестают толкаться,

начинают поддерживать друг друга, придерживать маленьких и слабых, шепотом подбадривать: «Держись!». Побеждает только тот, кто помог другому. Подобные игры описаны в работах М.М. Борисовой и К. Фопеля.

### ***Приём 2. «Живая разминка в кругу»***

Каждое занятие я начинаю с построения в круг. Это символ единства, равенства – здесь нет первых и последних. Мы делаем упражнение «Зеркало»: один ребёнок показывает любое движение (приседание, хлопок, наклон), а все остальные синхронно его повторяют. Затем роль ведущего переходит к другому. Важно, что здесь нет скорости и соревнования – только точность и слаженность. Дети быстро понимают: когда мы делаем одно движение одновременно, мы становимся похожими на единый механизм, на одну команду. Это снимает тревожность и агрессию.

### ***Приём 3. Правило «меняемся парами»***

В эстафетах мы отказываемся от деления на «сильных» и «слабых». Пары (или команды) формируются случайным образом: по цвету футболки, по первой букве имени или с помощью «волшебного мешочка». Часто сильный ребёнок оказывается в паре с тем, кто пока что бежит медленнее. Их задача – вдвоём удержать гимнастическую палку или перенести мяч, не уронив. Если уронили – начинают сначала, но уже молча договариваясь взглядами и жестами. Через 2-3 занятия дети сами начинают подбирать удобный темп для двоих, подстраиваться под напарника. Эффективность этого приёма подтверждают исследования Е.Р. Железновой.

### ***Приём 4. Рефлексия «Кому мы помогли сегодня?»***

После занятия я обязательно сажаю детей в круг на ковёр (снова символ единства) и задаю простые вопросы: «Кто сегодня уступил мяч?», «Кого вы поддержали словом?», «Кому было трудно, а кто помог?». Дети сначала стесняются, но потом начинают наперебой рассказывать: «Я помог Кате подняться», «А я подождал Диму в эстафете». Так мы формируем культуру взаимопомощи, которая становится естественной.

## **Как это связано с Годом единства народа?**

Многие спросят: при чём здесь народное единство и игры с обручем? Прямая связь. Человек, который с детства умеет радоваться не только своей победе, но и успеху товарища, который умеет подставить плечо тому, кто упал – никогда не бросит друга в беде. А общество, где каждый готов прийти на помощь, умеет договариваться и видеть в другом не конкурента, а соратника – это и есть настоящее народное единство. Моя задача как руководителя физвоспитания в «Теремке» – не вырастить чемпионов-одиночек, а воспитать команду, где важнее «мы», чем «я».

## **Практический результат из моей работы**

Приведу один пример. В начале учебного года я провела эстафету «Весёлые старты» по старым правилам: на скорость, «кто первый». Итог – двое детей расплакались, один мальчик толкнул девочку, а трое просто сели на скамейку и отказались играть, потому что «всё равно мы не победим». Спустя два месяца системной работы по описанным выше методам [2, 5] та же группа участвовала в игре «Спасатели» (аналог «Переправы»). И вот что изменилось: вместо паники и ссор дети начали переговариваться: «Ты держись за меня», «Давай помедленнее, чтобы Ваня не упал». Когда один малыш оступился, вся

команда (внимание!) сама остановилась и крикнула ему: «Ничего страшного, давай снова!». Они закончили игру не первыми, но финишировали вместе, обнявшись. После занятия ко мне подошли трое родителей и спросили: «А что вы сделали с детьми? Они дома теперь делятся игрушками и говорят "надо помогать"».

## **Заключение**

Год единства народа для меня, как для руководителя физического воспитания Баганского детского сада №3 «Теремок», стал точкой перезагрузки. Я поняла: физкультура – это не просто бег, прыжки и метание мяча. Это школа жизни, школа настоящих человеческих отношений.

Именно здесь, в нашем спортивном зале, ребёнок учится самому главному – замечать того, кому трудно, искренне радоваться успеху другого и понимать простую истину: **вместе мы сила!**

***Моя формула проста:***

**Командный дух + взаимовыручка + общая радость = основа настоящего единства**

А начинается это единство не где-то далеко. Оно начинается здесь и сейчас – в нашем Баганском «Теремке», на обычной утренней разминке, когда дети берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и улыбаются.

Я горжусь тем, что я – часть этого процесса. И каждый день доказываю: воспитывать единство народа можно без громких слов – просто через добрую игру, общую цель и детские сердца, которые учатся дружить по-настоящему.

## **Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, ред. от 21.01.2019). – Москва, 2019.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 368 с.
3. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
4. Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет / М.М. Борисова. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 48 с.
5. Артамонова, Л.В. Подвижные игры как средство развития коммуникативных навыков дошкольников / Л.В. Артамонова // Дошкольная педагогика. – 2017. – № 4. – С. 23–27.
6. Коломийченко, Л.В. Дорогою добра: Концепция и программа социально-коммуникативного развития и социального воспитания дошкольников / Л.В. Коломийченко. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160 с.

7. Алешина, Н.В. Патриотическое воспитание дошкольников: методическое пособие / Н.В. Алешина. – М.: ЦГЛ, 2018. – 256 с.
8. Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 01.07.2021 № 2/21). – Раздел «Физическое развитие», подраздел «Формирование основ командного духа и взаимовыручки».
9. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель; пер. с нем. – М.: Генезис, 2014. – 342 с.
10. Железнова, Е.Р. Игры-эстафеты для детей дошкольного возраста как средство сплочения детского коллектива / Е.Р. Железнова // Инструктор по физкультуре. – 2020. – № 6. – С. 14–19.