


Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одесский Дом детского творчества»

Утверждаю
Директор МКУДО «ОДДТ»
 Л.Ю. Мотунова
31.08.2017 г.



Обсуждена и одобрена на
заседании педагогического совета
МКУДО «ОДДТ»
протокол от 30.08.2017 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст: 5,5 - 7 лет

подготовила:
Тиорина Любовь Александровна,
педагог дополнительного
образования

Одесс 2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.....	
1.2. Отличительные черты программы.....	
1.3. Цель и задачи программы	
1.4. Основные участники и сроки реализации программы.....	
1.5. Нормативно-правовая и документальная основа.....	
1.6. Особенности возрастной группы.....	
1.7. Используемые формы организации процесса.....	
1.8. Ожидаемые результаты.....	
1.9. Формы контроля.....	
1.10. Формы подведения итогов реализации программы.....	
2. Организационно-педагогические основы обучения.....	
2.1 Принципы реализации программы.....	
2.2 Психологическое обеспечение реализации программы.....	
3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности.....	
3.1. Учебно – тематический план.....	
3.2. Содержание программы.....	
4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы	
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы.....	
5.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	
5.2. Методическое обеспечение программы.....	
5.3. Воспитательная работа с родителями.....	
6. Список литературы	
7. Приложения.....	

1. Пояснительная записка

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Дошкольное детство – это этап, интенсивного роста и развития ребёнка, этап становления человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Бесспорно, безупречное состояние здоровья, приобретенное в дошкольном возрасте, является основанием для всеобщего развития и удерживает свою значимость на протяжении всей жизни.

Современная действительность ставит перед обществом множество новых проблем, одной из которых наиболее своевременной на данный промежуток времени значится проблема укрепления и сохранения здоровья, формирование навыка к здоровому образу жизни. Будущее страны – это современные дети. Лишь тогда наша держава будет могучим, преуспевающим и конкурентно-способным государством, когда будет здоровым её молодое поколение.

На сегодняшний день тревога о самочувствии, эмоциональной обеспеченности и всестороннем развитии дошкольников занимают наиважнейшие позиции. И это очевидно: живя в XXI веке нашему обществу необходимы энергичные, крепкие и гармонично развитые субъекты. Из-за симпатии к телепередачам и интерактивным играм ребята дошкольного возраста стали меньше двигаться, незначительное количество времени уделять играм с повышенной двигательной активностью. Одной из приоритетных задач на время является ознакомление и поддержание интереса малышей к подвижным играм.

Игра — обычное состояние детей младшего дошкольного возраста, вследствие чего был избран путь энергичного движения навстречу игре. В современном мире с термином «игра» подразумевается что-то беспечное, увеселительное. При всём, при этом ничто иное, как игру Организация Объединённых Наций объявила неотъемлемой привилегией детей. Игровая деятельность является одним из наиболее первостепенных и желанных занятий детишек. Играя, они приобретают новые представления об окружающем мире, в котором живут. Восторг и веселье сопутствуют увлекательной, динамичной и понятной для малышей игре, которая увлекает детей, оказывая позитивное воздействие на общефизическое и умственное совершенствование. В игре, малыши утоляют собственную необходимость в движениях и в то же время повторяют ранее изученный материал.

Организуя игру, решая игровую ситуацию, у дошкольников формируется когнитивная заинтересованность, гарантируется сенсорное развитие, онтогенез познавательно-исследовательской деятельности.

Зачастую игры с повышенной двигательной активностью организуются на свежем воздухе. У интенсивно двигающихся малышей на свежем воздухе повышается работоспособность сердца и легких, а, значит, возрастает проникание кислорода в кровь. Что предоставляет полезное воздействие на общее самочувствие ребят: усиливается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.

Играя в подвижные сюжетные игры, малыши безболезненно преодолевают адаптацию в детском саду, приучаются взаимодействовать по устным указаниям педагога. У детей возникает заинтересованность образовательной деятельностью, порождающая позитивные переживания, жизнерадостное расположение духа.

1.1 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Воспитание здорового, физически развитого подрастающего поколения является существенной и первостепенной задачей педагогов и родителей. В настоящее время вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

Дополнительная образовательная программа «Подвижные игры» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**, так как нацелена на сохранение и укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых способностей.

Программа «Подвижные игры» — это еженедельные занятия подвижными играми на открытом воздухе или в спортивном зале (при плохой погоде). Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное непосредственно-образовательной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности младших дошкольников. Игровая двигательная деятельность, проводимая на открытом воздухе, имеет оздоровительную ценность.

Актуальность программы состоит в том, что именно в дефиците двигательной активности в настоящее время заключается главная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Между тем подвижные игры являются существенным средством развития двигательной активности младших дошкольников, одним из самых любимых и полезнейших занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, выполняя которые малыши преодолевают ряд затруднений, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря многообразию содержания игровой деятельности, они целиком и полностью влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа своевременна в рамках реализации ФГОС ДО. Одной из наиболее важных задач которого является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Новизна программы дополнительного образования «Подвижные игры» заключается в том, что она целиком построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей младших дошкольников, которые включают разнообразнейшие двигательные действия, создают целостную систему обучения и воспитания, доступных для взрослых и детей. Настоящие игры обогащают двигательный опыт детей, совершенствуют умения и навыки основных видов движений в результате их повторяемости в разнообразных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность малышей: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность.

Педагогическая целесообразность применения программы дополнительного образования заключается в том, что подвижные игры, направлено наполняя организм, формируют и совершенствуют его. Игра неизменно связана с инициативным началом, проходит воодушевленно, побуждает двигательную активность. Увеселительная сторона игры, преимущественное использование в них естественных движений, минимальная жёсткость правил соразмерна функциональным и психологическим особенностям детского организма. Разнообразие двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывают совокупное воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей.

Оздоровительный эффект подвижных игр, состоит в том, что разнообразные движения и действия игроков во время игры оказывают целебное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма дошкольников. При помощи игры

происходит содействие общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ. Всё это оказывает комплексное влияние на организм и способствует укреплению здоровья малышей.

1.2. Отличительные черты программы:

Отличительная черта программы заключается в том, что игровой процесс гарантирует формирование общеобразовательного потенциала личности, креативного отношения к деятельности.

Программа предполагает интеграцию образовательных областей и использование различных видов детской деятельности. Это благоприятствует формированию представлений об окружающем мире; развития мышления, сообразительности, проворности, смелости, значимых морально-волевых качеств, а также активизации творческой деятельности, самостоятельности, проявления раскрепощённости, свободы в решении игровых задач.

Образовательный процесс осуществляется в ходе совместной деятельности: специально организованных занятий (НОД) и деятельности взрослых (педагогов, родителей) и детей.

Интеграция образовательных областей в ходе реализации программы «Социально-коммуникативное развитие»

Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности, развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками. С помощью подвижных игр усваиваются нормы и правила поведения в обществе, закрепляются представления о добре и зле, мудрости и глупости, трусости и храбрости, честности и справедливости. Для игр, с повышенной двигательной активностью, присуще наличие нравственного содержания. Эти игры воспитывают дружелюбие, стремление к взаимовыручке, добросовестность, собранность, инициативу. Кроме того, через подвижную игру дошкольники формируют умение взаимодействовать в коллективе, подчиняться единым требованиям; также в игре развиваются порядочность, дисциплинированность, объективность; выполняя правила игры, малыши учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. В сюжетных подвижных играх раскрываются дети-организаторы, умеющие неумолимо стремиться к цели, увлекая за собой других.

Искусное, глубокомысленное управление игрой со стороны взрослого благоприятствует воспитанию активной творческой личности, формирует в детях характер, независимость, воспитывает патриотические чувства. Кроме того, проведение подвижных игр связано с большим эмоциональным подъёмом, восторгом, весельем, ощущением свободы.

«Познавательное развитие»

Программа предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации. В подвижной игре малыши осознают и постигают окружающий мир, у них развиваются мыслительные способности, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Огромное значение подвижная игра имеет в умственном воспитании: у младших дошкольников формируются умения поступать в соответствии с правилами, осмысленно действовать в изменившейся игровой ситуации; овладевать пространственной терминологией. Во время игры активизируются память и представления, развиваются мышление и воображение. Малыши уясняют смысл игры, усваивают правила, приучаются действовать согласно с выбранной ролью, изобретательно применяют имеющийся двигательный опыт, учатся анализировать свои действия и

действия друзей. Играя и выполняя разные формы активности, малыши познают себя, свой организм, фантазируют, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

«Художественно-эстетическое развитие»

В общем подвижные игры являются творческой деятельностью, в которой выражается естественная ловкость малышей в движении, потребность найти решение двигательной задачи. Играя, дети не только познают окружающий мир, но и модифицируют его. В процессе игр с повышенной двигательной активностью развивается эстетическое восприятие мира. Дошкольники изучают красоту движений, их образность; у них совершенствуется чувство ритма. Малыши передают основные черты и облик персонажей игры, их эмоции, взаимоотношения. При этом тренируется крупная и мимическая мускулатура, что содействует выделению гормона радости, обеспечивающего улучшение и жизнедеятельности организма. Часто игра сопровождается песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами, дошкольники знакомятся с народным творчеством. Знание фольклора, содействует познанию культурного наследия русского народа.

«Речевое развитие»

В ходе реализации программы дети знакомятся в игре с пословицами, поговорками, потешками, попевками, стихами, песенками. Это позволяет в занимательной и ненавязчивой форме обогатить активный словарь дошкольников, способствовать развитию речевого творчества. Также у детей формируются умения самостоятельно декламировать и петь, овладевать поэтической, образной речью, что благоприятствует преодолению застенчивости.

«Физическое развитие»

Включает приобретение опыта и овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Свободу действий дети осуществляют в подвижных играх, которые являются фактором формирования физической культуры.

Игры, с повышенной двигательной активностью, оказывают оздоровительное воздействие на организм дошкольника – он тренируется в разнообразнейших движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т. д. При этом стимулируется дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на психическую деятельность. Игра является необходимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Двигательная активность на фоне положительных эмоций позволяет шире задействовать костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы детей, что улучшает обмен веществ детского организма и благотворно сказывается на здоровье. В игре малыши осуществляют разнообразные движения из непосредственно-образовательной деятельности, но, наличие увлекательной подачи, инициативы, творческой фантазии, раскрепощённости, эмоциональности происходящего выгодно отличает игру от упражнений. Подвижные игры помогают совершенствовать двигательные умения и навыки ориентировки в пространстве, развивать ловкость, меткость, быстроту, внимание и скорость реакции, учат действовать одному и совместно со сверстниками, вырабатывают желание добиваться успеха.

1.3 Цель и задачи программы:

Цель дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» заключается в содействии всестороннего формирования личности путём увеличения двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, посредством организации подвижных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- увеличивать объем представлений малышей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через подвижные игры;
- способствовать формированию устойчивого интереса дошкольников к освоению подвижных игр.

Развивающие:

- содействовать формированию двигательного опыта, развитию психофизических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости и др.), привитию организаторских способностей;
- оказывать поддержку в формировании творческой личности дошкольников, обогащать их двигательные умения, развивать навыки в ОВД — лазанье, прыжках, беге, метании;
- формировать моральные качества: порядочность, честность, самообладание, дисциплину, дружеские отношения и эстетические чувства детей через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;
- способствовать развитию речи: пополнение словарного запаса, повышению выразительности речи и движений, умениям речевого контакта в совместной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать высокоактивного творческого индивидуума;
- воспитывать эстетические и нравственные чувства дошкольников, поддерживать желание дружеских взаимоотношений между детьми;
- воспитывать почтительное, заботливое отношение к близким людям;
- содействовать этическому, интеллектуальному, эстетическому воспитанию.

1.4 Основные участники и сроки реализации программы:

- Дети 5-7 лет.
- Педагогический коллектив.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДДТ.

Сроки реализации программы

Изложение материала рассчитано на один год и предполагает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей младшего дошкольного возраста через двигательную активность посредством подвижных игр.

Возраст детей, принимающих участие в воплощении дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» — 5-7 года.

Расписание занятий: 2 занятия в неделю, 36 занятий в учебный год (с сентября по май), за год – 72 ч. При этом выдерживаются санитарно-гигиенические нормы и гарантируется вероятность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет дневного сна и прогулки (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Продолжительность занятия - 20 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Место проведения – спортивная площадка, физкультурный зал ДДТ.
Форма обучения — специально организованные занятия.

Наполняемость учебных групп: оптимальная – 15 человек, допустимая – 20. Запись в физкультурно-спортивные группы осуществляется на основании медицинской справки врача.

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурно – спортивную направленность, уровень реализации дошкольного образования.. Программа разработана на основе авторской дополнительной образовательной программы детского объединения «Веселые колобки» п/р Сураевой Натальи Юрьевны, воспитателя СП ГБОУ СОШ «ОЦ» им. С. Ф. Зинченко пос. Глушицкий Самарской области детский сад «Золотое зёрнышко».

В 2017 году программа была доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года.

1.5. Нормативно-правовая и документальная основа

- Конституция РФ.
- ФГОС ДО от 5 августа 2013г. №661.
- Конвенция о правах ребёнка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98г. №124.
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 1992г. №12.
- Концепция дошкольного воспитания от 16.06.1989г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99г. №80.
- Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99г. №52.
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049 – 13г.).

1.6. Особенности возрастной группы. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Старший дошкольный возраст-период познания окружающего мира, человеческих отношений, осознанного общения со сверстниками, активного развития физических, творческих и познавательных способностей. Игра остается основным способом, узнавания окружающего, хотя меняются ее формы и содержание. Идет подготовка к следующему, совершенно новому этапу в жизни ребенка - обучению в школе.

В 5-7 лет ребенок задает очень много вопросов, сам способен ответить на многие из них или придумать свою версию ответа.

Очень развито воображение и ребенок задействует его постоянно.

Все время проверяет взрослого на прочность, желая получить то, что хочется. С трудом может соизмерять собственное хочу с потребностями окружающих.

В возрасте 5-7 лет складывается механизм управления своим поведением. Через общение со сверстниками дети учатся правилам взаимодействия. Не маловажную роль в этом имеет игра. Постепенно из сюжетно-ролевой она переходит в игру по-правилам. В таких играх дети учатся устанавливать и соблюдать правила, играть не только по своим, но и по чужим правилам, договариваться, уступать друг другу. Любит играть во взрослые дела, подражая при этом значимым для него взрослым людям. Продолжительность игры увеличивается.

Ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но пока не может надолго сосредотачиваться на том, что ему не интересно.

К 7-ми годам ребенок готов воспринимать новые правила, смену деятельности и те требования, которые будут предъявлены ему в школе. Может учитывать точки зрения других людей и начинать с ними сотрудничать. Очень ориентирован на внешнюю оценку т. к. пока трудно составить мнение о себе самому. Он создает свой собственный образ из оценок, которые слышит в свой адрес.

Способен сосредотачиваться не только на той деятельности, которая ему интересна, но и на той, которая требует некоторых волевых усилий. Но произвольность все еще продолжает формироваться. Ребенок легко отвлекается на что-то новое, неожиданное, привлекательное.

Часто не только готов, но и хочет пойти в школу, поскольку хочет быть взрослее. Но готовность ребенка к школе определяется не только его умением читать и писать. Важнее психологическая и мотивационная готовность, интеллектуальная зрелость, а так же сформированная произвольность внимания, то есть способность сосредотачиваться на 35-40 минут, не отвлекаясь и выполняя какую-либо череду задач.

Возраст 6-7 лет очередной критический период в жизни ребенка. Он переходит на следующую стадию развития формирование готовности к обучению в школе. Кризис семи лет- это рождение социального Я ребенка.

Поведение детей меняется: они нарушают правила, становятся непослушными, упрямыми, с ними бывает трудно справиться. Этот этап необходим для развития ребенка. Он пробует себя в новых ситуациях, осваивает новые формы поведения. Вступая в споры с родителями, он как бы примеряет на себя роль взрослого.

У ребенка исчезает непосредственность и импульсивность, свойственная маленьким детям. Он начинает осмысливать переживания, обобщать их, соответственно изменяется его поведение.

Самооценка становится более адекватной, видит в себе и в других не только положительное, но и отрицательное.

Ребенок может придерживаться установленных правил. Происходит активный рост познавательной активности, переход от игровой деятельности к учебной. Появляются новые интересы и устремления. Дети начинают мечтать о школе, меняется их режим дня, многие дети уже не спят в тихий час.

Происходят изменения в отношениях с взрослыми. Дети хотят больше самостоятельности, хуже воспринимают требования, но по собственной инициативе все делают хорошо и с удовольствием. Интерес к посторонним взрослым значительно возрастает.

У детей наблюдаются споры, капризы, непослушание, упрямство, острая реакция на критику. Но так дети ведут себя в знакомой обстановке, со знакомыми людьми, с посторонними такого поведения обычно не бывает.

1.7 Используемые формы организации процесса

Основной формой организации процесса является групповая. На занятиях применяются различные формы подвижных игр:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры-забавы;
- имитирующие игры;
- малоподвижные игры;
- народные игры.

1.8. Ожидаемые результаты:

Занимаясь подвижными играми, малыши укрепят физическое и психическое здоровье, а также сплотятся в единый коллектив. У них будет прекрасное настроение, повысится выносливость и работоспособность, желание общаться и дружить.

В результате освоения содержания образовательной программы обучающиеся должны **знать**:

- значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- о значении режима труда и отдыха, питания;
- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма.
- виды и формы подвижных игр;
- названия, историю и правила различных подвижных игр;
- характерные спортивные травмы при участии в подвижных играх и их предупреждение;
- понятия «эстафета», «соревнование»;
- считалочки;

уметь:

- владеть мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (с предметами, без предметов);
- организованно играть в подвижные игры.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

1.9. Формы контроля:

Образовательная деятельность является двусторонней, то есть, в ней участвуют педагог и дети. В этой связи необходимо систематически получать обратную информацию о состоянии развития личности, чётко и грамотно разработав контрольно – оценочную деятельность.

Для полноценной реализации этой программы используются следующие формы педагогического контроля:

- текущий, используется посредством наблюдения за деятельностью детей в процессе занятий, в свободной игровой деятельности, на прогулке;
- промежуточный — физкультурные развлечения, проводятся после освоения каждого блока программы;
- итоговый – спортивный праздник в ДДТ; Оценка зрителей, членов жюри и анализ результатов интервьюирования детей, выступлений на различных спортивных досугах, праздничных, развлекательных мероприятиях, конкурсах;
- Экспресс-диагностика представлений детей младшего дошкольного возраста о здоровье и здоровом образе жизни.

Итогом реализации программы является спортивный праздник «Моя дружная семья» (обучающиеся и их родители).

Итогом реализации программы в работе с родителями является:

- привлечение в подготовке к организации и проведении подвижных игр: изготовление масок-эмблемы, атрибутов и т. д.;
- консультации;
- участие в праздниках и развлечениях, организованных и проводимых в ДДТ.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольно-диагностические: беседы, наблюдения;
- познавательные-досуговые: физкультурные развлечения, праздники, конкурсы;
- соревновательные: соревнования;
- нетрадиционные формы: моделирование, постановка и решение проблемной ситуации.

2. Организационно-педагогические основы обучения

2.1 Принципы реализации программы:

Так как подвижная игра – ценное средство развития и воспитания, средство кипучее, великолепное, жизнерадостное, то первоначально важным является отбор принципов организации игровой деятельности.

- Принцип дифференциации и индивидуализации предусматривает создание условий для полнейшего выявления способностей каждого малыша.
- Принцип доступности предполагает организацию подвижных игр в соответствии с возрастными особенностями детей, их подготовленности, а также субъективных нюансов в физическом и психическом развитии.

- Принцип системности. Для достижения цели, необходимо решение ряда задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип научности находится в основании всех оздоровительных технологий, благоприятствующих формированию здорового образа жизни, увеличению двигательной активности у детей дошкольного возраста.
- Принцип оздоровительной направленности предполагает обеспечение оптимальной двигательной активности дошкольников, укрепление здоровья детей, развитие психических и физиологических функций организма.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых подразумевает признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип создания непринужденной обстановки, предполагает окружение детей комфортной атмосферой, в которой они чувствуют себя удобно, раскованно, раскрепощено.
- Принцип целостного подхода в решении педагогических задач допускает формирование умений у дошкольников основных видов деятельности посредством игровых упражнений и подвижных игр; воплощение приобретённых умений в самостоятельной игровой деятельности; ознакомление с народной культурой.
- Принцип последовательности, предусматривает вероятность последовательного усложнения игр.
- Принцип партнерства, способствует объединению воспитателя и группу детей в единое целое.
- Принцип положительной оценки деятельности детей, благоприятствует максимальной активности, эмоциональной отдаче, прекрасному настроению и стремлению последующего участия в игровой деятельности.

2.2 Психологическое обеспечение реализации программы:

- создание доброжелательной атмосферы;
- соблюдение техники безопасности.

3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности

3.1. Учебно – тематический план:

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом.	12 ч.	1 ч.	11 ч.
2.	Игры и игровые упражнения с мячом.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
3.	Игры с прыжками.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
4.	Игры малой подвижности	10 ч.	1 ч.	9 ч.
5.	Игры и игровые упражнения в ползании	10 ч.	1 ч.	9 ч.

	и лазанье.			
6.	Игры на ориентировку в пространстве.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
7.	Народные игры	10 ч.	1 ч.	9 ч.
	Итого:	72 ч.	7 ч.	65 ч.

3.2 Содержание программы

Игры с бегом (12 часов)

Подвижные игры с бегом малыши постигают скорее, чем ходьбу — совершенствуется пространственная ориентировка в ходе его выполнения, возрастает скорость бега, они легко меняют направление движения, оббегают препятствия, придерживаются указанного направления.

Теория:

Беседа "Здоровье – волшебная страна". Цель: формировать у детей младшего дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывная забота. Воспитывать намерение уделять внимание своему здоровью. Развивать творческую фантазию и умение воспроизводить свой замысел в рисунке.

Практические занятия:

Цель: формировать умение ходить и бегать легко и непринуждённо, небольшими группами, всей группой, в колонне по одному, парами, по кругу, враспынную; развивать согласованность движений рук и ног; закрепить умение малышей изменять движения по сигналу педагога; развивать чувство равновесия, сноровку, отважность, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

- *Игра «Кот и мыши».* Цель: формировать умение дошкольников бегать легко и свободно, на носках, не толкая друг друга; ориентироваться в пространстве, изменять движения по сигналу педагога.
- *Игра «Птички в гнёздышках»* Цель: формировать умение ребят ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение детей быстро маневрировать по сигналу педагога, оказывать помощь друг другу.
- *Игра «Воробушки и автомобиль».* Цель: формировать умение ребят бегать в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга, приступать к движениям и менять их по сигналу педагога, быстро отыскивать своё место.
- *Игра «Лохматый пёс».* Цель: формировать умение ребят двигаться в соответствии с текстом, живо изменять направление движения, бегать, стремясь не попасться ловащему и не толкать друг друга.
- *Игра «Трамвай».* Цель: формировать умение ребят передвигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; закрепить умение малышей различать цвета и менять движение в соответствии с ними.
- *Игра «Такси».* Цель: формировать умение ребят двигаться в парах, соразмерять движения друг с другом, изменять направление движений, внимательно относиться к партнерам по игре.

Игры и игровые упражнения с мячом. (10 часов)

Игровые упражнения в катании, метании, бросании развивают общую координацию движений, благоприятствуют укреплению мышц туловища и ног, плечевого пояса и рук.

Теория:

Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу». Цель: развивать представления дошкольников о пользе некоторых продуктов, о важности правильного питания; закрепить у малышей знание названий некоторых ягод, овощей, фруктов, продуктов питания; формировать умение детей вести диалог с воспитателем, совершенствовать их речь и умение отвечать на поставленные вопросы.

Практические занятия:

Цель: продолжать формировать умение прокатывать мячи и метать их в конкретном направлении двумя руками и одной рукой; попадать в цель, развивая глазомер, координацию движений, ловкость; развивать стремление малышей использовать в играх разнообразный спортивный инвентарь (мячи, шары, обручи).

- *Игровое упражнение «Подбрось – поймай».* Цель: развивать ловкость и сноровку; воспитывать интерес к физическим упражнениям.
- *Игровое упражнение «Сбей кеглю».* Цель: формировать умение ребят выполнять основные правила игры; совершенствовать умение в резком катании мяча в кегли правой рукой, развивая глазомер.
- *Игра «Попади в круг».* Цель: формировать умение дошкольников действовать по сигналу педагога; развивать меткость; воспитывать желание помогать друг другу.
- *Игровое упражнение «Брось через верёвочку».* Цель: формировать умение ребят в бросании мяча через верёвочку двумя руками снизу и из-за головы; развивать координацию движений.
- *Игра «Поймай – прокати».* Цель: формировать умение детей отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; мотивировать их к самостоятельным действиям; побуждать к самостоятельному выбору партнера и дорожки; вызывать чувство удовлетворения от совместно выполняемых действий и взаимодействия с другими детьми.

Игры и игровые упражнения с прыжками (10 часов)

Игры и игровые упражнения с прыжками развивают и укрепляют мышцы брюшного пресса и ног, способствуют развитию проворности, ловкости, координации движений.

Теория:

Беседа "Режим дня". Цель: дать представление младшим дошкольникам о распорядке дня; продемонстрировать значимость соблюдения режима для укрепления здоровья каждого человека; воспитывать стремление детей следовать правилам по его выполнению. Совершенствовать мышление и память, способность рассуждать, делать выводы.

Практические занятия:

Цель: продолжать формировать умение малышей подпрыгивать на двух ногах, соскакивать с низких предметов, приземляясь на полусогнутые ноги; развивать опыт перепрыгивания, подводя постепенно к выполнению прыжков в длину с места.

- *Игровое упражнение «С кочки на кочку».* Цель: развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; формировать навык реагирования на сигнал.

- *Игровое упражнение «Через ручеёк».* Цель: формировать умение дошкольников правильно прыгать, удерживая равновесие; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игровое упражнение «Поймай комара».* Цель: совершенствовать умение малышей прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.
- *Игра «Воробушки и кот».* Цель: упражнять ребят в мягком спрыгивании, сгибая ноги в коленях; бегать врассыпную, не толкая друг друга; уворачиваться от ловишки, проворно убежать и отыскивать своё место; воспитывать у малышей осторожность и взаимовыручку.
- *Игра «Зайцы и волк».* Цель: формировать умение ребят внимательно слушать педагога, выполнять разнообразные движения в соответствии с текстом. Развивать опыт ориентировки в пространстве, умение находить своё место.

Игры малой подвижности (10 часов)

Малоподвижные игры, способствуют снятию утомляемости, развитию осторожности, находчивости, памяти, внимательности, ловкости, быстроты реакции. Они укрепляют дыхательную, мышечную, сердечно – сосудистую системы организма. Совершенствуют двигательные умения детей. Благоприятствуют созданию приподнятого настроения, получению радости и удовлетворения от совместной деятельности.

Теория:

Беседа: «Мой организм». Цель: дать элементарные представления об органах тела человека и их функционировании; развивать диалогическую речь детей, умение отвечать на поставленные вопросы; воспитывать желание дошкольников заботиться о своём здоровье.

Практические занятия:

Цель: способствовать уменьшению физической нагрузки, содействовать постепенному переходу от возбужденного состояния к спокойному.

- *Игра «Пузырь».* Цель: формировать умение дошкольников становиться в круг, расширять и сужать его; закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместной игры.
- *Игра «Найди флажок».* Цель: вырабатывать у детей внимательность, наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»); воспитывать стремление добиваться положительного результата.
- *Игра «Поезд».* Цель: формировать умение дошкольников двигаться в заданном направлении, согласовывать действия с другими игроками; развивать уверенность и самостоятельность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра «Что спрятано?».* Цель: развивать у малышей внимательность и зрительную память; побуждать их к самостоятельным действиям.
- *Игра «Солнышко и дождик».* Цель: совершенствовать умение ребят выполнять движения по сигналу педагога, отыскивать свое место; упражнять в ходьбе и беге; воспитывать интерес к малоподвижным играм.

Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье (10 часов)

Игровые упражнения в лазанье и ползании формируют сноровку, силу, отважность, координацию движений; способствуют развитию правильной осанки. Горизонтальное

положение туловища благоприятствует разгрузке позвоночника. Ползание укрепляет и развивает мускулатуру как крупных мышечных групп (спины, плечевого пояса, живота), так и мелких мышц (рук, предплечья, спины).

Теория:

Беседа «Азбука здоровья». Цель: дать начальные представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности; воспитывать привычку заботиться о своём здоровье; развивать самостоятельность в определении необходимости мытья рук; активизировать речь детей, расширять словарный запас.

Практические занятия:

Цель: формировать умение ребят ползать различными способами (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони), перелезать через преграду, проползать, не задевая за препятствие; упражнять детей в ползании по ограниченной поверхности, прямой и наклонной доске, в лазанье по вертикальной лестнице; развивать гибкость, координацию движений, ловкость; воспитывать отважность и решительность.

- *Игровое упражнение «Проползи - не задень».* Цель: закреплять умение дошкольников подлезать под гимнастическую палку, не касаясь её; упражнять в беге; воспитывать желание добиваться положительного результата.
- *Игра «Наседка и цыплята».* Цель: формировать умение подлезать под верёвочку, не касаясь ее; развивать сноровку и внимательность, умение действовать по сигналу педагога; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра «Мыши в кладовой».* Цель: поднять у детей настроение и мышечный тонус; упражнять малышей в подлезании и в беге врассыпную; совершенствовать их умения выполнять движения по сигналу воспитателя; воспитывать взаимовыручку и дружелюбие.
- *Игровое упражнение «Пробеги, как Мышка, пройди, как Мишка».* Цель: поднять эмоциональный настрой и мышечный тонус детей; упражнять в ходьбе (опираясь на ступни ног и ладони) и ползании на четвереньках (на коленях и ладонях); воспитывать стремление добиваться успеха.
- *Игровое упражнение «Проползи в воротики».* Цель: формировать умение дошкольников проползать под предметами, не касаясь их; развивать стремление к самостоятельному выполнению движений; вызвать чувство радости от совместных действий.

Игры на ориентировку в пространстве (10 часов)

В процессе игр на ориентировку в пространстве, дошкольники усваивают опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива. В таких играх совершенствуется сообразительность и умение хорошей ориентировки в пространстве.

Теория:

Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!». Цель: дать детям представление о пользе молока и молочных продуктов; способствовать развитию диалогической речи, умения чётко отвечать на вопросы, обогащать словарный запас; воспитывать культуру поведения за столом.

Практические занятия:

Цель: формировать умение дошкольников быстро действовать по сигналу педагога; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, внимательность и сноровку.

- *Игра «Найди своё место».* Цель: формировать умение малышей комбинировать ходьбу с другими видами движений; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действия с другими игроками; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.
- *Игра «Угадай кто и где кричит».* Цель: поднять настроение и мышечный тонус детей; развивать наблюдательность, внимание, активность; воспитывать желание добиваться успеха.
- *Игра «Найди свой цвет».* Цель: закрепить умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу педагога; развивать сообразительность, внимательность, быстроту реакции, умение двигаться в разных направлениях, воспитывать желание прийти на помощь другу.
- *Игра «Найди, что спрятано».* Цель: формировать умение дошкольников ориентироваться в группе или на участке, быстро выполнять действия по сигналу педагога.
- *Игра «Найди себе пару».* Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу воспитателя; развивать бойкость, сосредоточенность, умение двигаться в разных направлениях; воспитывать желание играть в коллективе.

Народные игры и игры - забавы (10 часов)

Русские народные игры являются сознательной инициативной деятельностью, которая нацелена на результат условной цели, предусмотренной правилами игры, формирующаяся на основе русских национальных ценностей и учитывающая духовные, культурные и социальные традиции русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Теория:

Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье».

Цель: продолжать формировать желание дошкольников укреплять и сохранять свое здоровье посредством выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и так далее; способствовать развитию связной речи, обогащению словарного запаса детей; воспитывать у малышей потребность в ведении здорового образа жизни.

Практические занятия:

Цель: продолжать работу над увеличением двигательной активности младших дошкольников, путём организации народных подвижных игр и забав; воспитывать любовь и интерес к подвижным играм русского народа; содействовать возникновению у малышей прекрасного, радостного настроения.

- *Игра «У медведя во бору».* Цель: совершенствовать умение дошкольников двигаться врассыпную, имитируя игровые движения; развивать воображение и умение выполнять движения в соответствии с текстом; воспитывать интерес к народным подвижным играм.
- *Игра «Ручеек».* Цель: содействовать развитию умения у дошкольников двигаться хороводным шагом, держась за руки и не наталкиваясь друг на друга; закрепить умение чётко и громко произносить слова, которые используются в ходе игры; приобщать малышей к русской национальной культуре с младшего дошкольного возраста через подвижные игры.

- *Игра-забава «Прятки».* Цель: формировать умение младших дошкольников самостоятельно ориентироваться в пространстве; поддерживать и развивать желание общаться со сверстниками и взрослыми; упражнять малышей в ходьбе и беге.
- *Игра-забава «Жмурки».* Цель: формировать умение детей ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, придерживаться правил игры; развивать двигательную активность, внимательность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- *Игра-забава «Мыльные пузыри».* Цель: вызвать радостное настроение и эмоциональный подъем у малышей; формировать умение надувать мыльные пузыри; воспитывать интерес к совместным играм-забавам.

4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы

- Наглядный: показ новых игр, демонстрация иллюстрированного материала.
- Информационно – рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка.
- Репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.
- Метод проблемного обучения: творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний.
- Практический: апробирование новых игр.
- Игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений.
- Исследовательский: самостоятельное придумывание игровых сюжетов.
- Словесный: беседа, рассказ, объяснение нового материала.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

5.1. Материально-техническое обеспечение программы:

Чтобы достигнуть идеальную общую и моторную плотность образовательной деятельности эксплуатируются:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- скакалки и цветные ленты;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- дуги;
- обручи;
- гимнастические маты;
- мячи разных размеров;
- шнуры длинные и короткие;
- наборы флажков и погремушек;
- маски-эмблемы для сюжетных игр;
- аудиоаппаратура;
- фонотека.

5. 2. Методическое обеспечение программы:

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через подвижные игры.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений и подвижных игр, народных игр.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы,
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

5.3. Воспитательная работа с родителями:

- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники;
- изготовление масок-эмблем для подвижных игр, атрибутов для развлечений и праздников.

6. Список литературы:

6.1. Литература для педагога

1. Валентинов В. 150 весёлых игр. - СПб.: Литера, 2002.
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе» - Волгоград: Учитель, 2004.
3. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» - М.: ТЦ Сфера, 2009.
4. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых». - М: ДОМ. XXI век, 2007..
5. Коджаспиров Ю.Г., «Развивающие игры на уроках физической культуры» - М.: Дрофа, 2003.
6. Степанова О.С. «Игра и оздоровительная работа в школе» - М: ТЦ Сфера, 2004.
7. Фисанович Т., Милованова А., Кузина О., Трифонова Н. « Игры во дворе и на улице» -М,: Рипол Классик, 2011.
8. Шашина В.П. «Весёлые игры для детских вечеринок» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
9. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе»/ авт.-сост. М. В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006
10. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»/ авт.-сост. М.В. Видякин, Волгоград: Учитель, 2007
11. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)»/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007
12. «Учимся, играя: методическое пособие.» С. Шмаков - М.: ЦГЛ, 2004
13. «Система образовательно-воспитательной деятельности учителя - предметника физической культуры. Учебно-методическое пособие», авт.-сост. Киселев Н., Буланова И., ГОУ РМЭ «Научно-методический центр профессионального образования», Йошкар - Ола, 2009
14. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. Пособие» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. - М.: изд. НЦ ЭНАС, 2006
15. А. Шварцнегер «Арнольд детям. От рождения до 10 лет» - СПб., 1993
16. И. Кортков «Подвижные игры в пионерском лагере», М.: государственное учебно-педагогическое изд-во министерства просвещения РСФСР, 1958
17. «Детские подвижные игры народов СССР» п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988
18. С. Якуб «Вспомним забытые игры» - М.: «Детская литература», 1988
19. Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985

6.2. Литература для обучающихся

1. Валентинов В. 150 весёлых игр. - СПб.: Литера, 2002.
2. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» - М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Фисанович Т., Милованова А., Кузина О., Трифонова Н. « Игры во дворе и на улице» -М,: Рипол Классик, 2011.
4. Шашина В.П. «Весёлые игры для детских вечеринок» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. А. Шварцнегер «Арнольд детям. От рождения до 10 лет» - СПб., 1993
6. И. Кортков «Подвижные игры в пионерском лагере», М.: государственное учебно-педагогическое изд-во министерства просвещения РСФСР, 1958

7. «Детские подвижные игры народов СССР» п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988
8. С. Якуб «Вспомним забытые игры» - М.: «Детская литература», 1988
9. Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985

КТП «Подвижные игры»

№	Тема	Количество часов			Дата
		Общее кол - во часов	Теория	Практика	
	1. Игры с бегом.	12 ч.	1 ч.	11 ч.	
1	Беседа "Здоровье – волшебная страна".		1		
2	Игра «Кот и мыши».			1	
3	Игра «Птички в гнёздышках»			2	
4	Игра «Воробушки и автомобиль».			2	
5	Игра «Лохматый пёс».			2	
6	Игра «Трамвай».			2	
7	Игра «Такси».			2	
	2. Игры и игровые упражнения с мячом.	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
8	Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу».		1		
9	Игровое упражнение «Подбрось – поймай».			1	
10	Игровое упражнение «Сбей кеглю».			2	
11	Игра «Попади в круг».			2	
12	Игровое упражнение «Брось через верёвочку».			2	
13	Игра «Поймай – прокати».			2	
	3. Игры с прыжками.	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
14	Беседа "Режим дня".		1		
15	Игровое упражнение «С кочки на кочку».			1	
16	Игровое упражнение «Через ручеёк».			2	
17	Игровое упражнение «Поймай комара».			2	
18	Игра «Воробушки и кот».			2	
19	Игра «Зайцы и волк».			2	
	4. Игры малой подвижности	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
20	Беседа: «Мой организм».		1		
21	Игра «Пузырь».			1	
22	Игра «Найди флажок».			2	
23	Игра «Поезд».			2	
24	Игра «Что спрятано?».			2	
25	Игра «Солнышко и дождик».			2	
	5. Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье.	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
26	Беседа «Азбука здоровья».		1		
27	Игровое упражнение «Проползи - не задень».			1	
28	Игра «Наседка и цыплята».			2	
29	Игра «Мыши в кладовой».			2	
30	Игровое упражнение «Пробеги, как Мышка, пройди, как Мишка»			2	
31	Игровое упражнение «Проползи в воротики».			2	
	6. Игры на ориентировку в пространстве.	10 ч.	1 ч.	9 ч.	

32	Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!».		1		
33	Игра «Найди своё место».			1	
34	Игра «Угадай кто и где кричит».			2	
35	Игра «Найди свой цвет».			2	
36	Игра «Найди, что спрятано».			2	
37	Игра «Найди себе пару».			2	
	7. Народные игры и игры-забавы	10 ч.	1 ч.	9 ч.	
38	Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье».		1		
39	Игра «У медведя во бору».			1	
40	Игра «Ручеек» («Рыбки»).			2	
41	Игра-забава «Прятки».			2	
42	Игра-забава «Жмурки».			2	
43	Игра-забава «Мыльные пузыри».			2	
	Итого:	72 ч.	7 ч.	65 ч.	