

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Одоевский Дом детского творчества»**

Обсуждена и одобрена на
заседании педагогического совета
МКУДО «ОДДТ»
протокол от 24.08.2018 г. № 1



Утверждаю
Директор МКУДО «ОДДТ»
Л.Ю. Мотунова
приказ от 30.08.2018 г. №24

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

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

подготовила:
Тюрина Любовь Александровна,
педагог дополнительного
образования

Одоев
2018 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. Громадное 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 объём 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 — 20-25 минут, перерыв между занятиями — 10 минут.

Место проведения — спортивная площадка, физкультурный зал ДДТ.

Форма обучения — специально организованные занятия.

Наполняемость учебных групп: оптимальная — 10 человек, допустимая — 16. Запись в физкультурно-спортивные группы осуществляется на основании медицинской справки врача.

Промежуточная аттестация учащихся проводится два раза в год: по окончании первого полугодия и в конце учебного года в форме открытых занятий или участия в мероприятиях.

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 2018 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 также 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;

- познавательно-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 и лазанье.	10 ч	1 ч	9 ч
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 ловящему 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 враспынную, 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 её; 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 враспынную; 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 враспынную, 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:

- скакалки и цветные ленты;
- кегли;
- скамейки;
- гимнастические палки;
- обручи;
- гимнастические маты;
- мячи разных размеров;
- шнуры длинные и короткие;
- наборы флажков и игрушек, 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:

1. Образцова Т.. 100 лучших игр зимой для мальчиков и девочек. - Москва, : «ЭКСМО», 2008.
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе» -Волгоград: Учитель, 2006.
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры»/ авт.-сост. М. В. Видякин.-Волгоград: Учитель, 2007
4. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)»/ авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2007
5. Маркевич В.В. «Игры на свежем воздухе». - М: АСТ. Мн.:Харвест, 2005.
6. С. Якуб «Вспомним забытые игры» - М.: «Детская литература», 1988
7. «Детские подвижные игры народов СССР» п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988
8. Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985
9. В. Володченко, В. Юмашев «Выходи играть во двор» Москва, «Молодая гвардия», 1989
10. Н. Мосякин «Игры на досуге» (методическое пособие для воспитателей) Тула, 1963
11. Л.И. Жук «Спортивные игры и праздники», Минск: Красико-Принт, 2012
12. «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
13. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. Пособие» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. - М.: изд. НЦ ЭНАС, 2006
14. «Игры – обучение, тренинг, досуг» п/р В. В. Петрусинского – М.: Новая школа, 1994
15. Антонов Ф. и др. «Гимнастическая палка – спортивный тренажер» - Воронеж, 1980.
16. И.Г. Скачков., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе» - М.: Просвещение, 1991.
17. А.Н. Крайнов. «Академия здоровья» - М: ООО «Матрица», 2007.
18. А.Я. Неменов, Н.С. Донченко «Родителям о физическом воспитании детей», Тульское книжное издательство, 1959.
19. А. П. Усова «Роль игры в воспитании детей», п/р А. Запорожца – М.: «Просвещение», 1976.

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 «Грамвай».			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	