

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества



Утверждаю
Директор МОУ ДО ДДТ
Ю.Н. Беляева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

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

Автор программы:
Педагог дополнительного образования
Иванова Марина Алексеевна

Мышкин, 2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы	3
1.2. Отличительные черты программы	4
1.3. Цель и задачи программы	6
1.4. Основные участники и сроки реализации программы	7
1.5. Нормативно-правовая и документальная основа	7
1.6. Особенности возрастной группы	8
1.7. Используемые формы организации процесса	9
1.8. Ожидаемые результаты	9
1.9. Формы контроля	10
1.10. Формы подведения итогов реализации программы	10
2. Организационно-педагогические основы обучения	11
2.1. Принципы реализации программы	11
2.2. Психологическое обеспечение реализации программы	11
3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности	12
3.1. Учебно-тематический план	12
3.2. Содержание программы	12
4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы	15
5. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
5.1. Материально-техническое обеспечение программы	16
5.2. Методическое обеспечение программы	16
5.3. Воспитательная работа с родителями	16
6. Список информационных источников	17
Приложение «Календарно-тематический план программы «Подвижные игры»	18

1. Пояснительная записка

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 детей 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 детей игре, которая увлекает ребят, оказывая позитивное воздействие на общефизическое и умственное совершенствование. В игре, дети 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 ребят на свежем воздухе повышается работоспособность сердца и легких, а, значит, возрастает проникание кислорода в кровь. Что предоставляет полезное воздействие на общее самочувствие детей: усиливается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.

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 общеобразовательная общеразвивающая 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. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное непосредственно-образовательной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности дошкольников.

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 дошкольников, одним из самых любимых и полезнейших занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, выполняя которые ребята 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 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 детей: 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 детей.

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, сноровки, 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 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, ребята 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 дети осознают и постигают окружающий мир, у них развиваются мыслительные способности, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Громадное значение подвижная игра имеет в умственном воспитании: у 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. Дети 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, дети 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 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. Ребята передают основные черты и облик персонажей игры, их эмоции, взаимоотношения. При этом тренируется крупная и мимическая мускулатура, что содействует выплеску 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 общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» заключается в содействии всестороннего формирования личности путём увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста, посредством организации подвижных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- увеличивать объём представлений детей 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 МОУ ДО ДДТ.

Сроки реализации программы

Изложение материала рассчитано на 1 (один год) и предполагает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста через двигательную активность посредством подвижных игр.

Возраст детей, принимающих участие в воплощении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» — 5-7 лет.

Расписание занятий: 1 занятие в неделю, с сентября по май, за год – 36 ч.

Продолжительность занятия – 20-25 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Место проведения – спортивная площадка, физкультурный зал МОУ ДО ДДТ.

Форма обучения — специально организованные занятия.

Наполняемость учебных групп: оптимальная – 10 человек, допустимая – 12.

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 общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень реализации дошкольного образования.

1.5. Нормативно-правовая и документальная основа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);

- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47-нп;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Уставом МОУ ДО ДДТ

1.6. Особенности возрастной группы

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 семилет- 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, дети 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, безпредметов);
- 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 МОУ ДО 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 (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 МОУ ДО 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 ребенка.
- 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.	6 ч	1 ч	5 ч
2.	Игры и игровые упражнения с мячом.	6 ч	1 ч	5 ч
3.	Игры с прыжками.	6 ч	1 ч	5 ч
4.	Игры малой подвижности	4 ч	1 ч	3 ч
5.	Игры и игровые упражнения в ползании и лазанье.	4 ч	1 ч	3ч
6.	Игры на ориентировку в пространстве.	4ч	1 ч	3 ч
7.	Народные игры	6 ч	1 ч	5 ч
	Итого:	36 ч	7 ч	29 ч

3.2. Содержание программы

Игры с бегом (6 часов)

Подвижные игры с бегом дети 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 дошкольного возраста общее представление о здоровье как ценности, о которой требуется непрерывно заботиться. 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, врассыпную; 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 врассыпную, 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 свое место.

Игры и игровые упражнения с мячом. (6 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 ребят 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 детей 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.

Игры и игровые упражнения с прыжками (6 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 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 вперед; 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 ребят прыгать на двух ногах; развивать ловкость и быстроту движений; воспитывать интерес к подвижным играм.

Игры малой подвижности (4 часа)

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.

Игры и игровые упражнения в ползании и лазании (4 часа)

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, проползая, 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.

Игры на ориентировку в пространстве (4 часа)

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 «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.

Народные игры и игры - забавы (6 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 «Жмурки»*. Цель: формировать умение детей ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, придерживаться правил игры; развивать двигательную активность, внимательность; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

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 общеобразовательной общеразвивающей 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 информационных источников

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
«Детские подвижные игры народов СССР» п/р Т. Осокиной, М.: «Просвещение», 1988
7. Игры народов СССР / сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. - М.: Физкультура спорт, 1985
8. В. Володченко, В. Юмашев «Выходи играть во двор» Москва, «Молодая гвардия», 1989
9. Н. Мосякин «Игры на досуге» (методическое пособие для воспитателей) Тула, 1963
10. Л.И. Жук «Спортивные игры и праздники», Минск: Красико-Принт, 2012
11. «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
12. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. Пособие» В. Кузнецов, Г.Колодницкий. - М.: изд. НЦ ЭНАС, 2006
13. «Игры – обучение, тренинг, досуг» п/р В. В. Петрусинского – М.: Новая школа, 1994
14. Антонов Ф. и др. «Гимнастическая палка – спортивный тренажер» - Воронеж, 1980.
15. И.Г. Скачков., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе» - М.:Просвещение, 1991.
16. А.Н. Крайнов. «Академия здоровья» - М: ООО «Матрица», 2007.
17. А.Я. Неменов, Н.С. Донченко «Родителям о физическом воспитании детей», Тульское книжное издательство, 1959.
18. А. П. Усова «Роль игры в воспитании детей», п/р А. Запорожца – М.: «Просвещение», 1976.
19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001- 112 с.
20. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития: Академия Ко:Академия Холдинг, 2000 г. – 224 с.

Приложение «Календарно-тематический план программы «Подвижные игры»

№	Тема	Количество часов			Дата
		Общее кол -во часов	Теория	Практика	
1. Игры с бегом.		6 ч	1 ч	5 ч	
1	Беседа "Здоровье – волшебная страна".		1		01.09.2023
2	Игра «Кот и мыши».			1	08.09.2023
3	Игра «Птички в гнёздышках»			2	15.09.2023 22.09.2023
4	Игра «Воробушки и автомобиль».			2	29.09.2023 06.10.2023
2. Игры и игровые упражнения с мячом.		6ч	1 ч	5 ч	
8	Беседа: «Витаминчики люблю, быть здоровым я хочу».		1		13.10.2023
9	Игровое упражнение «Подбрось – поймай».			1	20.10.2023
10	Игровое упражнение «Сбей кеглю».			2	27.10.2023 03.11.2023
11	Игра «Попади в круг».			2	10.11.2023 17.11.2024
3. Игры с прыжками.		6 ч	1 ч	5 ч	
14	Беседа "Режим дня".		1		24.11.2023
15	Игровое упражнение «С кочки на кочку».			1	01.12.2023
16	Игровое упражнение «Через ручеёк».			2	08.12.2023 15.12.2023
17	Игровое упражнение «Поймай комара».			2	22.12.2023 29.12.2023
4. Игры малой подвижности		4 ч	1 ч	3 ч	
20	Беседа: «Мой организм».		1		12.01.2024
21	Игра «Пузырь».			1	19.01.2024
22	Игра «Найди флажок».			2	26.01.2024 02.02.2024
5. Игры и игровые упражнения в ползании и лазании.		4 ч	1 ч	3 ч	
26	Беседа «Азбука здоровья».		1		09.02.2024
27	Игровое упражнение «Проползи - не задень».			1	16.02.2024
28	Игра «Наседка и цыплята».			2	01.03.2024 15.03.2024
6. Игры на ориентировку в пространстве.		4ч	1 ч	3 ч	
32	Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!».		1		22.03.2024
33	Игра «Найди своё место».			1	29.03..2024
34	Игра «Найди свой цвет».			2	05.04.2024 12.04.2024
35					
7. Народные игры и игры-забавы		6ч	1 ч	4ч	
38	Беседа: «Главная ценность для жизни человека - здоровье».		1		19.04.2024
39	Игра «У медведя во бору».			1	26.04.2024
40	Игра «Ручеек».			2	10.05.2024 17.05.2024
41	Игра «Жмурки».			2	24.05.2024 31.05.2024