

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

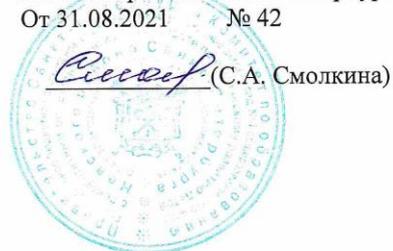
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2021 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга  
От 31.08.2021 № 42

**СОГЛАСОВАНА**

С учетом мнения Совета Родителей  
Протокол № 27.08.2020 № 2



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Крепыши»**

**Возраст учащихся:** 3-4 года

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:**

Валиева Татьяна Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021-2022

## Содержание:

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность	3
1.2. Отличительные особенности	3
1.3. Актуальность программы	4
1.4. Цель и задачи программы	4
1.5. Условия реализации программы	5
1.6. Планируемые результаты	5
1.7. Условия реализации программы	6
1.8. Целевые ориентиры	8
2. Учебный план	9
3. Календарный учебный график.	9
4. Календарно-тематическое планирование	11
5. Оценочные и методические материалы	16
5.1. Основные составляющие УМК: педагогические методики, технологии и дидактические материалы	16
5.2. Информационные источники, используемые при реализации программы	16
5.3. Система контроля результативности обучения (формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности)	16
6. Список литературы	17
7. Приложение	18

## **1. Пояснительная записка.**

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов - частая смена погоды; крайняя занятость родителей, незнание родителями подвижных игр, правил и требований к ним, приводят к дефициту двигательной и умственной активности детей.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности на улице.

### **1.2. Направленность**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши» - социально-педагогическая, физкультурно-спортивная.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- ✓ СанПин по устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Правительства РФ от 04.09.2014 № 41)
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден

- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р)
  - ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р)

### **1.3. Актуальность.**

В связи с тем, что для младших дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. Разработана программа кружка подвижных игр на улице (с использованием спортивной площадки) для младших дошкольников «КРЕПЫШИ».

Целью кружка является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр на улице.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр или физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. В качестве средства развития физических качеств мы выбрали подвижные игры, несмотря на то, что они не являются преобладающим, но являются ведущим типом деятельности детей в дошкольном возрасте. Игра становится ведущим видом деятельности не потому, что современный ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих его играх, а потому, что игра вызывает качественные изменения в развитии ребенка. В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические процессы, развиваются личностные особенности ребенка, а также физические умения и качества. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение.

### **1.4. Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих,

в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучении простейших игровых и танцевальных движений);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения игровых движений не только повторять знакомые, но и умение реализовывать в новых простейших комбинациях движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в подгруппе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процесс исполнения игры;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке сказки и подготовке открытого выступления.

#### **1.5. Адресат программы:**

программа адресована обучающимся младшим дошкольникам с 3 до 4 лет

**Срок реализации** программы «Крепыши» 2021 -2022 учебный год (октябрь 2021 - май 2022 года)

#### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей по средствам подвижных игр на улице.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование интереса к народному творчеству, к подвижным играм и играм малой подвижности.

Развивающие:

1. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
3. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
4. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
5. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.
6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Воспитание бережного отношения к друг другу, к окружающей среде.
3. Воспитывать желание сохранять и укреплять здоровье детей; а также формировать привычку к здоровому образу жизни;
4. Воспитывать привычку в потребности в ежедневной двигательной деятельности;

### **1.7. Условия реализации программы**

Для реализации Программы в группу набираются дошкольники 3-4 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – 10 - 15 человек. Условия набора и формирования групп - по желанию родителей. Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа рассчитана на 1 год (30 часа) 1 раз в неделю с учётом календарного учебного графика. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 15 (20) минут. Уровень освоения программы – общекультурный.

Возрастные группы	Количество раз в неделю	Время проведения	Дни проведения
Младшие группы № 1,2,3	1 раз в неделю Подвижные игры на улице, игровые упражнения на спортивной площадке	По 15-20 минут С 17.10 по 17.30	Младшая группа № 1- вторник, Младшая группа № 2 – среда, Младшая группа № 3 – четверг.

#### **Форма проведения занятий**

Занятия проводятся в первой половине дня на улице. Форма занятия подгрупповая. Образовательная услуга проводится в группах по 10–15 человек в течение учебного года четыре раза в месяц (один раз в неделю).

Возраст детей: 3-4 года

#### **Структура реализации образовательной программы**

Занятия по Программе составлены с опорой на физкультурно-оздоровительные разделы Основной рабочей Программы, построены по принципу игрового обучения.

**Часть первая:** *Организационная.*

Цель: настроить группу детей на совместную работу, заинтересовать их.

**Часть вторая. Вводная.**

Цель: развивать наблюдательность, память, мышление, воображение, склонность к приобретению новых знаний, развивать эстетический вкус, приобщать к ЗОЖ.

**Часть третья. Практическая.**

Цель: Совместная с инструктором и воспитателем организация работы детей.

**Часть четвертая. Итоговая.**

Цель: создание чувства удовлетворенности, уверенности в своих силах, сопереживания.

**Кадровое обеспечение Программы:** для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий основами художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста, творческого мышления, умеющий объяснить, как практически применить явления окружающего мира. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

**Принципы и подходы к формированию программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, предусмотрена для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет. Программа реализуется во второй половине дня на улице -на групповой или спортивной площадке один раз в неделю. Рекомендуемый минимальный состав подгруппы -10-15 человек. В основе реализации программы лежат деятельностный и личностный подходы к развитию ребенка.

Общеразвивающая программа сформирована в соответствии с принципами:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

— обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

#### **Наглядность**

— Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

#### **Доступность**

— Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

#### **Систематичность**

— Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

#### **Закрепление навыков**

— Многократное выполнение упражнений.

— Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

#### **Индивидуальный подход**

— Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка.

— Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

#### **Сознательность**

— Понимание пользы упражнений.

— Потребность выполнения упражнений в домашних условиях.

### **1.8. Целевые ориентиры**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стейке произвольным способом;

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### **Планируемые результаты:**

В процессе обучения дети:

✓ Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

- ✓ Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья;
- ✓ Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря, название подвижных игр;
- ✓ Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;
- ✓ Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке
- ✓ Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- ✓ Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- ✓ Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений в подвижных играх, при занятиях на спортивной площадке, при прогулках по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.

## 2. Учебный план

<b>Часть занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Время</b>
Вводная часть	Различные виды ходьбы, бег с движениями рук, с изменением темпа и ритма движений	<b>2 мин</b>
Основная часть	Игры и упражнения - на развитие памяти, внимания; - на развитие темпа, ритма; - на развитие координации речи с движением; - игровые упражнения на развитие мелкой моторики;	<b>10мин</b>
Заключительная часть	- упражнение на восстановление дыхания; - спокойные виды ходьбы; -упражнение на релаксацию	<b>3мин</b>
<b>Итого</b>		<b>15мин</b>

## 3.Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 года	01. 10.2021	31.05.2022	30	30	15 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

## РОБАЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Крепыши»

2021-2022 учебный год  
1 год обучения

Разработчик:  
Валиева Татьяна Анатольевна  
педагог дополнительного образования

#### 4. Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши» детей (3-4 лет)

На каждом занятии - вводная часть «Охрана жизни, здоровья ребёнка» (правила безопасности поведения дошкольников во время дополнительной образовательной деятельности)

Обучение подвижным играм на улице (групповая и спортивная площадки) по неделям

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
месяц	Игра с бегом	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с лазаньем	Народная игра
	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>1. Обучение: «Бегите ко мне» (бег)</p> <p>2. Закрепление: «Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки)</p> <p>3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание)</p> <p>4. Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье)</p> <p>5. Самостоятельная деятельность: «Пузырь» (хороводная)</p>	<p>1. Обучение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)</p> <p>2. Закрепление: «Бегите ко мне» (бег)</p> <p>3. Упражнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)</p> <p>4. Усложнение: «Прокати мяч» (метание)</p> <p>5. Самостоятельная деятельность: «Доползи до погремушки» (лазанье)</p>	<p>1. Обучение: «Наседка и цыплята» (лазанье)</p> <p>2. Закрепление: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)</p> <p>3. Упражнение: «Бегите ко мне» (бег)</p> <p>4. Усложнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)</p> <p>5. Самостоятельная деятельность: «Прокати мяч» (метание)</p>	<p>1. Обучение: «Угадай, кто кричит?» (м/п)</p> <p>2. Закрепление: «Наседка и цыплята» (лазанье)</p> <p>3. Упражнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)</p> <p>4. Усложнение: «Бегите ко мне» (бег)</p> <p>5. Самостоятельная деятельность: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)</p>

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>1. Обучение: «Поезд» (бег)</p> <p>2. Закрепление: «Угадай, кто кричит?» (м/п)</p> <p>3. Упражнение: «Наседка и цыплята» (лазаны)</p> <p>4. Усложнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)</p>	<p>1. Обучение: «Поровенькой дорожке» (прыжки)</p> <p>2. Закрепление: «Поезд» (бег)</p> <p>3. Упражнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п)</p> <p>4. Усложнение: «Наседка и цыплята» (лазаны)</p>	<p>1. Обучение: «Кто бросит дальше мешочек» (метание)</p> <p>2. Закрепление: «Поровенькой дорожке» (прыжки)</p> <p>3. Упражнение: «Поезд» (бег)</p> <p>4. Усложнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п)</p>	<p>1. Обучение: «Паучок» (хороводная)</p> <p>2. Закрепление: «Кто дальше бросит мешочек» (метание)</p> <p>3. Упражнение: «Поровенькой дорожке» (прыжки)</p> <p>4. Усложнение: «Поезд» (бег)</p>
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	<p>1. Обучение: «Трамвай» (бег)</p> <p>2. Закрепление: «Паучок» (хороводная)</p> <p>3. Упражнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание)</p> <p>4. Усложнение: «Поровенькой дорожке» (прыжки)</p>	<p>1. Обучение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)</p> <p>2. Закрепление: «Трамвай» (бег)</p> <p>3. Упражнение: «Паучок» (хороводная)</p> <p>4. Усложнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание)</p>	<p>1. Обучение: «Мыши в кладовой» (лазаны)</p> <p>2. Закрепление: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)</p> <p>3. Упражнение: «Трамвай» (бег)</p> <p>4. Усложнение: «Паучок» (хороводная)</p>	<p>1. Обучение: «Зайка» (народная)</p> <p>2. Закрепление: «Мыши в кладовой» (лазаны)</p> <p>3. Упражнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)</p> <p>4. Усложнение: «Трамвай» (бег)</p>
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	<p>1. Обучение: «Такси» (бег)</p> <p>2. Закрепление: «Зайка» (народная)</p> <p>3. Упражнение: «Мыши в кладовой» (лазаны)</p>	<p>1. Обучение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки)</p> <p>2. Закрепление: «Такси» (бег)</p> <p>3. Упражнение: «Зайка» (народная)</p>	<p>1. Обучение: «Попади в круг» (метание)</p> <p>2. Закрепление: «Поймай снежинку, комара» (прыжки)</p>	<p>1. Обучение: «Зимний хоровод» (хороводная)</p> <p>2. Закрепление: «Попади в круг» (метание)</p> <p>3. Упражнение: «Поймай</p>

	4. Усложнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	4. Усложнение: «Мыши в кладовой» (лазанье)	3. Упражнение: «Такси» (бег) 4. Усложнение: «Зайка» (народная)	снежинку» (прыжки) 4. Усложнение: «Такси» (бег)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь	1. Обучение: «Мыши и кот» (бег) 2. Закрепление: «Зимний хоровод» (хороводная) 3. Упражнение: «Попади в круг» (метание) 4. Усложнение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки)	1. Обучение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Мыши и кот» (бег) 3. Упражнение: «Зимний хоровод» (хороводная) 4. Усложнение: «Попади в круг» (метание)	1. Обучение: «Кролики» (лазанье) 2. Закрепление: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Мыши и кот» (бег) 4. Усложнение: «Зимний хоровод» (хороводная)	1. Обучение: «Жмурки» (народная) 2. Закрепление: «Кролики» (лазанье) 3. Упражнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Мыши и кот» (бег)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	1. Обучение: «Птички в гнздышках» (бег) 2. Закрепление: «Жмурки» (народная) 3. Упражнение: «Кролики» (лазанье) 4. Усложнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Воробушки и кот» (прыжки) 2. Закрепление: «Птички в гнздышках» (бег) 3. Упражнение: «Жмурки» (народная) 4. Усложнение: «Кролики» (лазанье)	1. Обучение: «Сбей кеглю» (метание) 2. Закрепление: «Воробушки и кот» (прыжки) 3. Упражнение: «Птички в гнздышках» (бег) 4. Усложнение: «Жмурки» (народная)	1. Обучение: «Подарки» (хороводная) 2. Закрепление: «Сбей кеглю» (метание) 3. Упражнение: «Воробушки и кот» (прыжки) 4. Усложнение: «Птички в гнздышках» (бег)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Март	1. Обучение: «Лохматый пес» (бег) 2. Закрепление: «Подарки» (хороводная) 3. Упражнение: «Сбей кеглю» (метание) 4. Усложнение: «Воробушки и кот» (прыжки)	1. Обучение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Лохматый пес» (бег) 3. Упражнение: «Подарки» (хороводная) 4. Усложнение: «Сбей кеглю» (метание)	1. Обучение: «Проползи – не задень» (лазание) 2. Закрепление: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Лохматый пес» (бег) 4. Усложнение: «Подарки» (хороводная)	1. Обучение: «Ходит Ваня» (народная) 2. Закрепление: «Проползи – не задень» (лазание) 3. Упражнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Лохматый пес» (бег)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Апрель	1. Обучение: «Бегите к флажку» (бег) 2. Закрепление: «Ходит Ваня» (народная) 3. Упражнение: «Проползи – не задень» (лазание) 4. Усложнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «С кочки на кочку» (прыжки) 2. Закрепление: «Бегите к флажку» (бег) 3. Упражнение: «Ходит Ваня» (народная) 4. Усложнение: «Проползи – не задень» (лазание)	1. Обучение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 2. Закрепление: «С кочки на кочку» (прыжки) 3. Упражнение: «Бегите к флажку» (бег) 4. Усложнение: «Ходит Ваня» (народная)	1. Обучение: «Карусели» (хороводная) 2. Закрепление: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 3. Упражнение: «С кочки на кочку» (прыжки) 4. Усложнение: «Бегите к флажку» (бег)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	1. Обучение: «Птичка и птенчики» (бег) 2. Закрепление: «Карусели» (хороводная) 3. Упражнение: «Поймай мяч, подбрось	1. Обучение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Птичка и птенчики» (бег)	1. Обучение: «Обезьянки» (лазание) 2. Закрепление: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Птичка и	1. Обучение: «Вышел мишка на лужок» (народная хороводная) 2. Закрепление: «Обезьянки» (лазание)

	повыше» (метание) 4. Усложнение: «С кочки на кочку» (прыжки)	3. Упражнение: «Карусели» (хороводная) 4. Усложнение: «Поймай мяч, подбрось выше» (метание)	птенчики» (бег) 4. Усложнение: «Карусели» (хороводная)	3. Упражнение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Птичка и птенчики» (бег)
--	---	--	---	---

## **Формы, способы, методы и средства реализации программы**

### **Наглядные:**

наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры); тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, уточнения,
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Информационно-рецептивный:** рассматривание, напоминание, частичный показ, объяснение, сопровождаемое показом с опорой на схемы и устные инструкции по выполнению работы (со второй половины года).

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного)

дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочная деятельность, целью которой является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

- индивидуальные консультации;
- тематические консультации (с соответствующей наглядной информацией);
- анкетирование;
- информирование о результативности работы;
- открытые показы.

## **5. Оценочные и методические материалы**

### **5.1. Педагогические методики и технологии**

- ✓ Адаптивные технологии (предполагают адаптацию к индивидуальным особенностям воспитанников).
- ✓ Личностно-ориентированная технология (предполагает создание условий для самовыражения и самодвижения воспитанников).
- ✓ Игровые технологии.

### **5.2. Программно-методическое обеспечение**

Для реализации Программы в группы зачисляются учащиеся 3-4 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 15 человек.

Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.

**Оборудование на детских площадках групп, спортивной площадке, мелкие спортивные (выносные) атрибуты:** маски на голову, маски на грудь, мячи, скакалки, султанчики, обручи, 2 гимнастические скамейки, 4 пары воротиков,

### **5.3. Система контроля результативности обучения**

Система контроля результативности обучения, оценивание качества образовательной деятельности по реализации Программы представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- Выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые показы

Оценивание проводится в группе, на улице с целью выявления уровня развития гибкости и координации у детей младшего дошкольного возраста в

условиях дошкольной образовательной организации. Этот процесс в условиях дошкольной образовательной организации проводился с помощью упражнений и вопросов, которые прошли теоретическое обоснование и проверку педагогической практикой. Выбор вопросов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень знаний и физических качеств воспитанников.

### **Система контроля результативности обучения**

Формы контроля: - игры - наблюдения – беседы.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Мониторинг подвижных игр проводится по следующим критериям:

1. Знает 1-2 подвижные игры в соответствии с Программой.
2. Знает атрибуты (слова) к данным подвижным играм.
3. Умеет двигаться в соответствии с правилами данных подвижных игр.
4. Знает, как выбирают водящего (героя) в данной игре.

В случае отрицательных ответов, следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребёнком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ, педагог предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 3-х бальной системе

1 балл – низкий уровень – полное отсутствие знаний игр и умения в них играть.  
2 балла – средний уровень – знает не более 1 п/и, играет только с помощью взрослого.

3 балла – высокий уровень – знает более 1 п/и, знает правила, атрибуты (слова стихов), иногда прибегает к помощи взрослого.

### **Литература.**

Кенеман А.В., под ред. Осокиной Т.И., Детские подвижные игры народов СССР, пособие для воспитателей детских садов, -М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1988г

Литвинова М.Ф., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни, -М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2005г.

Тимофеева Е.А., Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, книга для воспитателей детского сада, издание 2-е, исправленное и дополненное –М., «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1986г.

Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.chudopredki.ru>

<http://detlan.ru>

## **Список некоторых подвижных игр на младший дошкольный возраст с описанием**

### **«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

**Описание.** Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

«Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой»

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

**Описание.** Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

### **«Курочка с цыплятами»**

Педагог встаёт впереди группы шагает, высоко поднимая колено и выполняет движения руками-машет крыльями. Дети стоят позади курочки, как бы спрятавшись за её спиной. Дети шагают за «курочкой» припевая слова игры вместе с педагогом:

Я, курочка-хохлатка,  
А вы мои цыплятки,  
Я приглашаю вас погулять,  
Свежей травки пощипать.

Вышла курочка гулять, *(ходят, имитируя движения)*  
Свежей травки пощипать.  
А за ней ребятки, *(ходят, имитируя движения)*  
Жёлтые цыплятки.

Ко-ко-ко-ко, ко-ко-ко. *(курочка грозит «цыплятам» пальцем)*  
Не ходите далеко  
Лапками гребите, *(стучат пальцами по полу- «щут» зёрнышки)*  
Зёрнышки ищите.

Съели толстого жука, *(сложив ладошки лодочкой жуют)*  
Дождевого червяка, *(широко расставив руки, «клюют» справа-налево)*  
Выпили водицы, *(округляют руки колечком, имитируя, как пьют воду)*  
Полное корытце.

На скамейке у дорожки, *(складывают ладошки под щеку, как бы спит кошка)*  
Улеглась и дремлет кошка  
Кошка глазки открывает,  
И цыпляток догоняет. *(убегают и прячутся в «домик»-складывают руки над головой домиком)*

### **«По ровненькой дорожке»**

**Цель:** развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

**Описание.** Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

«По ровненькой дорожке, *(шагаем)*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки:  
Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *(Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд)*

По камешкам, по камешкам...  
В ямку – бух!» *(Присесть на корточки. Подняться.)*

Стихотворение повторяется снова.

После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

«По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  
Устали наши ножки, устали наши ножки,  
Вот наш дом – здесь мы живём.»

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

### **«Мыши в кладовой»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

**Описание:** Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее -нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

**Правила:**

1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замыкает.

**Варианты:** Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

### **«Воробышки и автомобиль»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

**Описание:** Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

**Правила:**

1. Нельзя убежать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

**Варианты:** Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

### **«Найди флажок»**

**Задачи:** Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

**Описание:** Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

**Правила:** 1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

**Варианты:** Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

### **«Бегите ко мне»**

**Задачи:** Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

**Описание:** Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю.

Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

### **Правила:**

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

**Варианты:** Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

### **«Зайка»**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст: Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу, Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове. Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши. Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте. Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

**Правила:** 1. Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

### **«Бегите к флажку»**

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе. **Описание:** Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками. **Правила:** 1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!». 2. Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!»

### **«Поезд»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

**Описание:** Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно

замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

**Правила:** 1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

**Варианты:** Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

### **«Воробушки и кот»**

**Задачи:** Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.

**Описание:** Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу – мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

**Правила:**

1. Воробушки спрыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».

2. Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

**Варианты:** Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.

### **«Догоните меня»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

**Описание:** Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

**Правила:** 1. Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

**Варианты:** Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

### **«Птички и птенчики»**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

**Описание:** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахиывая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

**Правила:**

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».

2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.

3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

**Варианты:** Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

### «Троллейбус»

**Задачи:** Развивать у детей умение различать цвета светофора и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе колонной. Знакомить с ПДД.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены в колонне парами, держа друг друга за руки, свободными руками держатся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель в одном из углов комнаты, в руке три цветных флажка (красный, желтый, зеленый). Поднимает зеленый флажок – дети бегут (троллейбус движется). Добежав до воспитателя – дети смотрят, не сменился ли цвет флажка. Если зеленый – движение продолжается, желтый или красный – дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

**Правила:** Бежать можно только на зеленый флажок. При появлении желтого или красного колонна останавливается.

**Варианты:** Устроить остановку, на которой дети сидят и ждут прибытия троллейбуса. Когда троллейбус подъезжает к остановке, то замедляет ход, одни пассажиры выходят, другие заходят.

### «Поезд»

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

**Описание:** Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляются.

**Правила:** 1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

**Варианты:** Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

### «Принеси мяч»

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

**Описание:** Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящичка. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

**Правила:**

1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

**Варианты:** Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно

### **«Поймай комара»**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

**Описание:** Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

#### **Правила:**

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

**Варианты:** Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

### **«Птички и кошка»**

**Задачи:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

**Описание:** На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

#### **Правила:**

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.

### **Характеристика подвижных игр.**

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои

поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Наличие в подвижных играх правил "бросать мяч только с определенного расстояния", "бежать только после сигнала", "бежать до условного места", "прыгать только на одной или двух ногах" воспитывает у детей волевые качества. В играх с мячами, обручами, скакалками дети закрепляют понятия вверх, вниз, далеко, близко и т.д.

В ходе подвижных игр дети учатся быстро и правильно ориентироваться в пространстве.

Одним из важных условий успешности обучения в ходе подвижных игр является заинтересованность в них самих детей. Поэтому все игры, организованные взрослыми, должны проводиться эмоционально, живо и непринужденно.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые

дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими без ведущего.

Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними.

Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры (примеры подвижных игр приведены в Приложении 2).

### **Методика проведения подвижных игр.**

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, проявлять грубость.

Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако, игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов (примеры подвижных игр в помещении предложены в Приложении 5). Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению.

Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно,

придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав.

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузок;
- окончание игры.

Перед объяснением игрокам следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, педагог сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры педагог может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, педагог проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Педагог может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует игроков добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета.

Направляя игровую деятельность, педагог помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. Также он включается в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные

действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления игроков необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность.

Регулируя физическую нагрузку в игре, педагог может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба.

Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений.

Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Характеристика подвижных игр для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Дети младшего дошкольного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших дошкольников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем дошкольном возрасте не достаточно устойчиво, в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего дошкольного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Игровые занятия включают в себя 1-2 игры, знакомые детям, и 1 новую. Игровые итоговые занятия можно проводить по истечению двух недель, чтобы установить, на сколько игроки освоили игровые движения, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята» и др.). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

