

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Шороховская средняя общеобразовательная школа
Тюменской области Исетского района

СОГЛАСОВАНО

Воспитатель - методист
от _____ 2022 г.
_____ С. А. Липихина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы
№ _____ от _____ 2022 г.
_____ Н.А. Загидуллина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Движение с увлечением»**

Возраст обучающихся: 5 -6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Место реализации: Шороховский детский сад «Радуга»

Разработчик программы:

Белоногова Елена Серафимовна,
воспитатель старшей группы.

с. Шорохово, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
- Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)

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 старших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка 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 ребенка, 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 ребенок учится действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Основной вид деятельности по программе: кружок.

Направленность программы «Движение с увлечением» - физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Новизна программы, заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а также такие физические качества как глазомер и равновесие.

Особенности программы:

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Программа реализует разностороннее развитие детей:

- развитие познавательной активности детей;
- формирование умения ориентироваться в задании, воспитание самоконтроля и самооценки;
- психокоррекция поведения ребенка;

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Цель программы: повышение двигательной активности детей старшего возраста, через организацию подвижных игр.

Для достижения поставленной цели при разработке и реализации программы "Движение с увлечением" решаются следующие

задачи:

Образовательные:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- удовлетворять потребность детского организма в движениях.
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц.

Развивающие:

- развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость.
- развивать глазомер, силы мышц рук и туловища.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Методы обучения: наглядные, практические, теоретические, тренировочные, игровые.

Объём программы: 36 занятий по 25 минут.

Режим реализации программы: с 01.09.2022г по 31.05.2023 г.

Форма обучения: очная

Планируемые результаты:

- формирование у детей правильной осанки;
- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
- приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Содержание программного материала и планирование занятий

Основным содержанием программы являются: традиционные, круговые тренировки, игровые, занятия – путешествия, обучающие, познавательные.

Календарно-тематический план кружка «Движение с увлечением».

Месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры	Содержание
Сентябрь	1. 2.	«Пятнашки» «Удочка»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле. Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять	Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого – ни будь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих.

			<p>в прыжках на месте в высоту.</p>	<p>При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего. Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.</p>
	3.	«У кого мяч?»	<p>Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.</p>	<p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.</p>

Сентябрь	4.	«Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	<p>Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.</p> <p>Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.</p> <p>В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволенной высоты.</p>
Октябрь	1.	«Гуси – лебеди»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	<p>Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.</p> <p>- Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)</p> <p>- Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой!</p> <p>- Так летите, как хотите!</p> <p>Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются</p>

				<p>новые волк и пастух, и игра повторяется. Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья</p>
Октябрь	2.	«Перебежки»	<p>Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.</p>	<p>На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.</p> <p>Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами, и игра возобновляется.</p> <p>Примечание.</p> <p>1. снежки для игры можно приготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.</p> <p>2. для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.</p>
	3.	«Колпачок и палочка»	<p>Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.</p>	<p>Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.</p> <p>Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.</p>

				<p>С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.</p>										
	4.	«Накинь кольцо»	<p>Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.</p>	<p>В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2 – 6 кольшков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 м. Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой кольшек.</p> <p>Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.</p> <p>Вариант игры</p> <p>Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10).</p> <p>Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.</p>										
Ноябрь	1.	«Кошка и мышка»	<p>Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.</p>	<p>Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:</p> <table border="0"> <tr> <td>Ходит Васька беленький</td> <td>Когти расправляются,</td> </tr> <tr> <td>Хвост у Васьки серенький</td> <td>Зубы, как игла.</td> </tr> <tr> <td>А бежит – стрела.</td> <td>Только мыши заскребут,</td> </tr> <tr> <td>Глазки закрываются.</td> <td>Чуткий Васька тут как тут,</td> </tr> <tr> <td>Всех поймает он.</td> <td></td> </tr> </table> <p>После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробежать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.</p>	Ходит Васька беленький	Когти расправляются,	Хвост у Васьки серенький	Зубы, как игла.	А бежит – стрела.	Только мыши заскребут,	Глазки закрываются.	Чуткий Васька тут как тут,	Всех поймает он.	
Ходит Васька беленький	Когти расправляются,													
Хвост у Васьки серенький	Зубы, как игла.													
А бежит – стрела.	Только мыши заскребут,													
Глазки закрываются.	Чуткий Васька тут как тут,													
Всех поймает он.														

				Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.
	2.	«Ловля мячей сачками»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100x100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками, не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается. Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).
	3.	«Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

	4.	«Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, согласованности движений.	<p>Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Ровным кругом</td> <td style="width: 50%;">Стоять на месте,</td> </tr> <tr> <td>Друг за другом</td> <td>Дружно вместе</td> </tr> <tr> <td>Мы идем за шагом шаг.</td> <td>Сделаем... вот так</td> </tr> </table> <p>По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое – ни будь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого – ни будь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.</p>	Ровным кругом	Стоять на месте,	Друг за другом	Дружно вместе	Мы идем за шагом шаг.	Сделаем... вот так
Ровным кругом	Стоять на месте,									
Друг за другом	Дружно вместе									
Мы идем за шагом шаг.	Сделаем... вот так									
Декабрь	1.	«Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием.	<p>Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.</p> <p>Дети хором произносят текст:</p> <p>Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови!</p> <p>После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.</p> <p>После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.</p> <p>Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.</p>						

	2.	«Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2 – 6 кольшков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой кольшек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.
	3. 4.	«Сделай фигуру» «Тетери»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках. Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается. Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу, Прилетели две тетери, Поклевали, улетели. На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоня голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

<p>Январь</p>	<p>1. 2.</p>	<p>«Карусель» » «Лошадки» »</p>	<p>Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.</p>	<p>Играющие образуют круг. Воспитатель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише не спешите! Карусель остановите! Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра! Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается. Продолжительность игры 5 – 7 минут.</p>
	<p>3.</p>	<p>«Снежные круги»</p>	<p>Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.</p>	<p>Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков. По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.</p>

	2.	«Кто скорее до флажка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	<p>Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.</p> <p>Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек.</p> <p>Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.</p> <p>Примечание.</p> <p>Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.</p>
	3.	«Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	<p>На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»</p> <p>Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.</p> <p>Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.</p>

				<p>Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого – ни будь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто – ни будь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.</p>
Март	1.	«Караси и щука»	<p>Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.</p>	<p>Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем – ни будь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.</p>
	2.	«Медведи и пчелы»	<p>Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.</p>	<p>Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями.</p>

				<p>Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.</p>
	<p>3. 4.</p>	<p>«Пожарные на учении». «Быстрее по местам»</p>	<p>Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании. Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.</p>	<p>Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется. В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры). Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким – ни будь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов,</p>

				<p>лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:</p> <p style="text-align: right;">Ваня, Ваня, не зевай (Таня, Оля и др.),</p> <p style="text-align: right;">Быстро место занимай.</p> <p>Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно для того, чтобы все дети имели место.</p>
Апрель	1.	«Успей пробежать».	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	<p>Воспитатель с кем – ни будь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.</p> <p>Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»</p> <p>В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.</p>
	2.	«Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании.	<p>Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.</p> <p>В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.</p> <p>Виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой. 2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками. 3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками. 4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его. 5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

	3. 4.	«Кто скорее» «Космонавты»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках. Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	<p>Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками. По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.</p> <p>По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты. На такую полетим! Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет: На какую захотим Опоздавшим места нет.</p> <p>С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.</p>
Май	1. 2.	«Чье звено скорее соберется» «Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	<p>Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.</p> <p>В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.</p> <p>После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На месте!» Дети открывают глаза и спешат</p>

				<p>построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.</p> <p>Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 – 4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.</p> <p>Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.</p> <p>В кегли можно играть и в помещении, и на участке.</p>
	3.	«Прыжки через веревку»	<p>Развивать у детей внимание, ловкость.</p> <p>Упражнять в прыжках на месте в высоту.</p>	<p>Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.</p> <p>В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».</p>
	4.	«Кольцо на палочке»	<p>Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость. Упражнять в метании колец.</p>	<p>Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему. Игра заканчивается, когда кто – ни будь из детей наберет условное количество попаданий. Играть могут 3 – 5 детей.</p>

Методические материалы

1 этап: развитие дыхательного аппарата, повышение устойчивости психики и нервной системы. Ознакомление с правилами гигиены.

2 этап: формирование координации движений, повышение двигательной активности детей. Знакомство с понятием «здоровье».

3 этап: совершенствование координации движений. Знакомство с понятием «закаливание» и его методами.

4 этап: исправление имеющихся недостатков в физическом развитии детей (профилактика плоскостопия, нарушение осанки).

Усовершенствование координации движений и двигательной активности детей.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения программы

Для реализации ДООП «Здоровячок» в СП МАОУ Шороховской СОШ Шороховском детском саду «Радуга» имеется следующая материально-техническая база:

- ноутбук, динамики для музыкального сопровождения;

- спортивный инвентарь (скакалки, мячи большие и маленькие, ленты на короткой и длинной палочке, обручи, флажки, мешочки с песком, гимнастические палки, скамейки, гимнастическая стенка, стульчики, кегли, зеркало, мягкие модули, гимнастические маты).

Список использованной литературы

1. Гамидова Э. М. «Игры, забавы, развлечения» Москва//Дошкольное воспитание 2019г. – 191 с.
2. Голубева Л.Г. «Растем здоровыми» Москва «Просвещение» 2004г. – 110 с.
3. Ионова А. Н. «Играем, гуляем, развиваем» Москва «Экзамен» 2017г. – 128 с.
4. Козак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет» Москва «АРКТИ» 2013г. – 336 с.
5. Кенеман А. В. «Народные подвижные игры для детей» Санкт-Петербург «Детство» 2013г. – 223 с.
6. Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду» Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. – 492 с.
7. Муравьева В. А. «Воспитание физических качеств» Москва «АЙРИС» 2014г. – 112 с.
8. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры» Москва «ВАКО» 2017г. – 142 с.
9. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия» Москва «Просвещение» 2018г. – 68 с.