

Управление образования Администрации города Когалыма  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Города Когалыма «Сказка»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «Сказка»  
протокол №1 от 30 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Сказка»  
О.В.Ермолина  
приказ №167 от «01» сентября 2020г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
«Веселая карусель»  
направленность: физическая культура

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год.

Составитель:  
Бурова Юлия Львовна  
Инструктор по ФК

Когалым 2020г.

## Оглавление

I.Пояснительная записка.....	3
II. Цели и задачи программы.....	5
III.Содержание программы.....	6
IV. Планируемые результаты.....	22
V. Оценка планируемых результатов.....	23
VI. Методические материалы. Используемая литература.....	25
Приложение 1.Табель посещаемости.....	26
Приложение 2 Мониторинг здоровья.....	27

### **I.Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г.

№ 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;

Локальными и распорядительными актами ДОО.

Направленность программы «Русские народные игры» физкультурно - спортивное.

Это направление особенно актуально в наши дни, так как подвижные игры в ДОО являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Актуально обучение по данной программе будет для детей в возрасте 5-6 лет, так как именно в это время закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

#### **Сроки реализации и объем программы**

Программа кружка «Веселая карусель» рассчитана на 1 год, предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

**Общее количество занятий – 36**

**Недельная нагрузка- 30 минут**

#### **Форма и режим занятий**

Форма обучения: очная. Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,
- игры большой, малой и средней подвижности

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок. Подвижные игры – хороший активный отдых после умственной деятельности

### **Методы обучения:**

При обучении детей русским народным играм используются различные приемы наглядности.

К наглядно- зрительным приемам относят показ упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, кинофильмы, кинокольцовки, использование И. К. Т., имитации (подражания, зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи).

К тактильно-мышечным приемам относят непосредственная помощь педагога, наглядно-слуховые музыка, песни.

Приемы, относящиеся к словесному методу. Объяснения, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжения, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция

Приемы, относящиеся к практическому методу. Повторение игр и упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

**Теоретический** материал программы организовывается в форме бесед, до выполнения двигательной деятельности.

**Практические** упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий учтены особенности организма детей, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Методика обследования знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.

## **II. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья дошкольников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучение детей забытым народным играм, считалкам, другим жанрам устного народного творчества;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

**Развивающие:**

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

**Воспитывающие:**

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности

### **III.Содержание программы определено с учётом:**

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей учащихся, интересов и потребностей учащихся,
- тенденции развития воспитания и образования.

#### **Учебно-тематический план**

неделя	вид игры	название игры
<b>сентябрь</b>		
1-2	Подготовка инвентаря, видеотеки, аудиотеки, физкультурного зала к занятиям.	
3-4	Обследование знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации.	
<b>октябрь</b>		
1	Знакомство с обычаями и традициями русских народных игр.	
2	подвижные	Знакомство с обычаями и традициями русских народных игр.
	малоподвижные	Знакомство с обычаями и традициями русских народных игр.
3-4	подвижные	«Мышеловка» Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. «Пчёлки и ласточка» Цель: развивать ловкость, быстроту движения «Заря-заряница» Цель: развивать выдержку, выносливость. Упражнять в умении слаженно проговаривать слова.
	малоподвижные	«Малечина -калечина» Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.
<b>ноябрь</b>		
1-2	подвижные	«Коршун» Цель:Активизировать глаголы, соотносить глагол и дополнение. Чувствовать игру звуков в глагольной рифме. «Бычок пёстренький» Цель: развивать у детей выдержку, навык коллективного движения в определенном темпе. «Уточка и селезень» Цель: знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.
	малоподвижные	«Бабушка Маланья» Цель: Соотносить слово и выразительное движение рук, пальцев, мимики.
3-4	подвижные	«Никанориха» Цель: Совершенствовать технику бега с увертыванием, меняя направление и темп движения, с сохранением равновесия после внезапной остановки; целенаправленно формировать быстроту и выносливость. «Почта» Цель: Соотносить глагол с действием, которое он обозначает. «Ворон на дубу» Цель: двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.
	малоподвижные	«Дядюшка Трифон» Цель: Соотносить слово и выразительное движение рук, пальцев, мимики
<b>декабрь</b>		
1-2	подвижные	«Палочка-выручалочка»

		<p>Цель: Привить интерес к русским народным играм. Научить детей действовать по правилам не нарушая их. Воспитать доброжелательность, выдержку, волю к победе.</p> <p><b>«Охотник»</b></p> <p>Цель: развитие ловкости, выносливости. Приобретение навыков общения со сверстниками.</p> <p><b>«Горелки»</b></p> <p>Цель: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Царь Горох»</b></p> <p>Цель: развитие воображения, фантазии.</p>
3-4	подвижные	<p><b>«Водяной»</b></p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p><b>«Хвост и голова»</b></p> <p><b>Цель:</b> развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.</p> <p><b>«Два мороза»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.</p>
	малоподвижные	<p><b>«У бабушки Ларисы»</b></p> <p><b>Цель:</b> Соотносить слово и выразительное движение рук, пальцев, мимики</p>
<b>январь</b>		
2	подвижные	<p><b>«Золотые ворота»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой.</p> <p><b>«Змейка»</b></p> <p><b>Цель.</b> Учить детей двигаться цепочкой, обходить препятствия.</p> <p><b>«Яша»</b></p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Найди и промолчи»</b></p> <p>Цель: учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.</p>
3-4	подвижные	<p><b>«Бабка Ежка»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.</p> <p><b>«Игра с Солнцем»</b></p> <p>Цель:действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.</p> <p><b>«Волк и овцы»</b></p> <p>Цель: развивать ловкость, внимание. Учить действовать по сигналу.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Затейники»</b></p> <p>Цель:развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу.</p>
<b>февраль</b>		
1-2	подвижные	<p><b>«Арина»</b></p> <p>Цель: учить детей образовывать круг, выполнять игровые действия по образцу.</p> <p><b>«Бабка Ежка»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умению играть в коллективе.</p> <p><b>«Курочки»</b></p> <p>Цель:Развивать творческие способности детей, способствовать общению и всестороннему развитию</p>
	малоподвижные	<p><b>«Пирог»</b></p> <p>Цель:Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.</p>
3-4	подвижные	<p><b>«Мы веселые ребята»</b></p> <p>Цель: упражнение в беге в разных направлениях</p> <p><b>«Бубенцы»</b></p> <p>Цель:Развивать умение выполнять движения по сигналу, упражнять ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.</p> <p><b>«Салки»</b></p> <p><b>Цель:</b> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на одной ноге, с продвижением, умению играть в коллективе.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Почта»</b></p> <p>Цель: Соотносить глагол с действием, которое он обозначает.</p>
<b>март</b>		
1-2	подвижные	<b>«Садовник и цветы»</b>

		<p><u>Цель:</u> Создать условия для формирования у детей знания названий садовых и луговых цветов, узнавать их образы, развития у детей координации движений, формирования умения бегать не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать любовь и умение любоваться их красотой, желание беречь природу.</p> <p><b>«Хлоп!Хлоп!Убегай!»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.</p> <p><b>«Матушка Весна»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Цепи кованные»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построении в две шеренги, беге.</p>
3-4	подвижные	<p><b>«Кружева»</b></p> <p>Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.</p> <p><b>«Наседка и цыплята»</b></p> <p><u>Цель:</u>развивать внимание ловкость, быстроту.</p> <p><b>«Коршун»</b></p> <p><u>Цель:</u>Активизировать глаголы, соотносить глагол и дополнение. Чувствовать игру звуков в глагольной рифме.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Земля, воздух ,вода, огонь»</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать быстроту мышления.</p>
<b>апрель</b>		
1-2	подвижные	<p><b>«Гуси – лебеди»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.</p> <p><b>«Дедушка Рожок»</b></p> <p><u>Цель.</u> Упражнять детей в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>«Лягушки на болоте»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Затейники»</b></p> <p><u>Цель:</u>развитие слухового и зрительного внимания; активизация двигательных навыков; формирования удерживать красивую статичную позу.</p>
3-4	подвижные	<p><b>«Коршун и наседка»</b></p> <p><u>Цель:</u> учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.</p> <p><b>«Бездомный заяц»</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.</p> <p><b>«Карусель»</b></p> <p><u>Цель:</u> развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Ушки»</b><u>Цель:</u> Развивать речевую активность детей, упражнять в умение в соответствии с текстом выполнять движения.</p>
<b>май</b>		
1-2	подвижные	<p><b>«Садовник»</b></p> <p><u>Цель:</u> разучить названия цветов; развивать ловкость.</p> <p><b>«Шлёпанки»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать ловкость и быстроту реакции.</p> <p><b>«Салки со скакалкой»</b></p> <p><u>Цель:</u> учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.</p> <p><b>«Скакалка»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.</p>
	малоподвижные	<p><b>«Горелки с платочком»</b></p> <p><u>Цель:</u> Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.</p>
3-4	Обследование знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации.	

## Содержание учебно-тематического плана:

«Пчелки и ласточка»



Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,  
Медок собирают!  
Зум, зум, зум!  
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

### « ЗАРЯ - ЗАРЯНИЦА»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – «Заря» - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря - зарница,  
Красная девица,  
По полю ходила,  
Ключи обронила,  
Ключи золотые,  
Ленты голубые,  
Кольца обвитые -  
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится «зарей». Игра повторяется. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

### «МАЛЕЧИНА-КАЛЕЧИНА»

Играющие выбирают ведущего. Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20-30 см). Все произносят такие слова:

- Малечина - калечина,  
- Сколько часов  
- Осталось до вечера,  
- До зимнего?

После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь или на любой палец правой (левой) руки. Как только дети поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три:.. Десять». Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет. Ведущий может давать разные задания: играющие, удерживая палку, должны ходить, приседать, поворачиваться вправо, влево, вокруг себя. Дети должны разойтись по всей площадке и встать как можно дальше друг от друга, чтобы удобнее было держать равновесие для палочки. Вариант: для усложнения задания игрокам можно предложить удерживать одновременно две палочки на двух ладонях (на правой и на левой).

### «КОРШУН»

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные - цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова:

- Вокруг коршуна хожу,
- По три денежки ношу,
- По копеечке,
- По совелочке.

Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

- Коршун, коршун, что ты делаешь?
- Ямку рою.
- На что тебе ямка?
- Копеечку ищу.
- На что тебе копеечка?
- Иголочку куплю.
- Зачем тебе иголочка?
- Мешочек сшить.
- Зачем тебе мешочек?
- Камешки класть.
- Зачем тебе камешки?
- В твоих деток кидать.
- За что?
- Ко мне в огород лезят!
- Ты бы делал забор выше, коли, не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна: «Ши, ши, злодей!». Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.

### «БАБУШКА МАЛАНЬЯ»

Атрибуты: косынка и фартук для бабушки; шляпа, трость (гимнастическая палка) для дедушки.

Правила. Выполнять движения соответственно тексту.

Выбирают старушку Маланью. Дети образуют хоровод, Маланья встаёт в середину. Играющие говорят:

У Маланьи у старушки

Жили в маленькой избушке

Семь сыновей,

Все без бровей,

Вот с такими ушами,

С такими глазами,

С такой головой,

С такой бородой.



Слова сопровождаются смешными движениями: уши - огромные, глаза – приставляют к лицу указательный и большой пальцы, согнутые в колечко; борода – движение рук от подбородка вниз с наклоном туловища.

Ничего ни ели На неё глядели,

Делали вот так.

Дети присаживаются на корточки, руки согнуты и подпирают подбородок.

Маланья показывает, какое-нибудь движение, а все ему подражают.

### «Почта»

Игра начинается с переклички игроками:

Динь, динь, динь!

— Кто там?

— Почта!

— Откуда?

Из города...

— А что в городе делают?

Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий на пять фантов. Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рас сказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных.

Затем выбирают нового водящего и игра повторяется.

Правила игры. Задания могут придумывать и сами участники игры.

### «ДЯДЮШКА ТРИФОН»

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей.

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!



При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

# Палочка-выручалочка

Дети выбирают водящего считалкой:

*–Я куплю себе дуду*

*И на улицу пойду!*

*Громче, дудочка, дуди,*

*Мы играем, ты води!*

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене, а дети прячутся. У стены рядом с ним помешают палочку-выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см), ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве. Водящий берет палочку-выручалочку, стучит ею по стене и говорит:

– Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет.

После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит:

– Палочка-выручалочка, нашла... (имя игрока).

Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами:

– Палочка-выручалочка, выручи меня – постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

**Правила игры.** Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки-



## **Горелки**

### Подготовка к игре.

Играющие встают парами друг за друга. Впереди всех, на расстоянии двух шагов, стоит водящий - «горелка»

### Описание игры.

По сигналу играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут таи трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят.

Журавли кричат:

Гу, гу, убегу.

Раз, два. не воронь,

А беги как огонь!»

После этих слов, дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. «Горелка» старается запятнать одного из них

Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем «горелка» запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а «горелка» вновь горит. Игра повторяется. Если горелке» удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ними впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, становится водящим.

### Правила игры

1) «Горелка» не должен оглядываться.

2) Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо.

### **Русская народная игра «Два Мороза»**

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки с противоположных сторон встают два водящих мороза - Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос.

говорят:

Мы два брата молодые, Два Мороза Удалые

Я Мороз-Красный нос, Я Мороз –Синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

### **Стадо**

Играющие выбирают пастуха и волка, все остальные – овцы. Дом волка в середине площадки, а у овец два дома на противоположных сторонах площадки.

Овцы громко зовут пастуха: «Пастушок, пастушок, заиграй во рожок!

Трава мягкая, роса сладкая.

Гони стадо в поле. Погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец погулять. По сигналу пастуха «Волк!» овцы бегут в дом – на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

### **Арина**

Играющие встают в круг, в середине водящий – Арина. Ей завязывают глаза. Все поют:

Долгая Арина, встань выше овина,

Рученьки сложи, чье имя укажи!

Арина ходит, напевая:

Хожу, гуляю вдоль караваю,

Вдоль по караваю, кого найду, узнаю!

Затем, коснувшись одного из играющих, старается отгадать его имя. Чье имя отгадает, тот будет Арина.

### **Бабка Ежка**

В середину круга встает водящий – Бабка Ежка. В руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ежка

Костяная ножка с печки упала,

Ногу сломала,

А потом и говорит:

- У меня нога болит.

Пошла она на улицу –

Раздавила курицу.

Пошла на базар –

Раздавила самовар.

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого –нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется – тот и замирает.

### **Игра с Солнцем**

Выбирается водящий – солнце. Остальные дети стоят в хороводе. Они поют:

Гори, солнце, ярче.

Лето будет жарче.

А зима теплее,

А весна милее.

На первые две строчки дети идут хороводом, на последние две строчки – поворачиваются лицом друг к другу и делают поклон. Затем все близко подходят к «солнцу». «Солнце» говорит: «Горячо, горячо!», и догоняет детей. До кого «солнце» дотронулось – выбывает из игры.

### **«Затейники»**

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

### **Баба Яга**

Водящий – Баба Яга – находится с завязанными глазами в центре начерченного круга. Играющие ходя по кругу, не заходя в него один играющий произносит:

В темном лесу избушка

Стоит задом – наперед.

В той избушке есть старушка,

Бабушка Яга живет.

У нее глаза большие,

Дыбом волосы стоят.

Ух и страшная какая,

Наша Бабушка Яга.

На последнем слове играющие входят в кург и прикасаются к Бабе Яге. Она старается кого – либо поймать. Пойманный становится Бабой Ягой.

### **Курочки**

Играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные-курочки. Петушок ведет курочек гулять, зернышки поклевать. Выходит хозяйка и спрашивает петушка: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку?» «А какая она у тебя?»- спрашивает петушок. «Рябенькая, а хвостик черненький». – «Нет, не видел».

Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш! Кшш!» Курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает.

Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

**Правила. 1.** Курочки бегут в дом только на слова «Кшш! Кшш!»

**2.** Петушок, защищая курочек, не должен отталкивать хозяйку. Он, широко раскрыв крылья, встает на ее пути.

**Указания.** Дома хозяйки и петушка с курочками нужно сделать как можно дальше друг от друга. Для усложнения игры курочки по пути к дому преодолевают препятствия, перелетают через забор (перепрыгивают через натянутый шнур) или пробегают по мостику через ручеек. В своем доме они взлетают на насест (на скамейку).

### **Пирог**

Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними садится «пирог» (на него надета шапочка).

Все дружно начинают расхваливать «пирог»:

Вот он какой высоконький,  
Вот он какой мякошенький,  
Вот он какой широконький.  
Режь его да ешь!

После этих слов играющие по одному из каждой команды бегут к «пирогу». Кто быстрее добежит до цели и дотронется до «пирога», тот и уводит его с собой. На место «пирога» садится ребенок из проигравшей команды. Так происходит до тех пор, пока не проиграют все в одной из команд

### **«Мы веселые ребята,»**

С помощью считалочки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, Любим прыгать и скакать, Ну, попробуй нас догнать! Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали, встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убегали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

### **«Лягушки на болоте»**

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Описание: С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

### **Русская народная игра «Бубенцы»**

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.

Описание: Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами.

Все дети говорят:

Трынцы-брынцы, бубенцы,

Раззвонились удалцы:

Диги-диги-диги-дон,



Отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

Правила: Ловить начинать только после слов «Звон!». Игрок, которого ловят, не должен выбегать за пределы круга.

Варианты: Дети, образующие круг, могут водить хоровод

### **Русская народная игра «Салки»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на одной ноге, с продвижением, умению играть в коллективе.

Описание: Дети расходятся по площадке, останавливаются и закрывают глаза. Руки у всех за спиной. Водящий незаметно для других кладет одному из них в руку какой-нибудь предмет. На слова «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Тот, которому достался предмет, поднимает руки вверх и говорит «Я — салка». Участники игры, прыгая на одной ноге, убегают от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет предмет, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я — салка!»

Игра повторяется.

Правила игры:

1. Если играющий устал, он может прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать на одной ноге.

### **Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»**

**Цель:** Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего:

«Хлоп, хлоп, убегай,

Тебя кони стопчут»

несколько игроков

произносят:

«А я коней не боюсь,

По дороге прокачусь!»

и начинают скакать напалочках, подражая лошадам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.

Правила игры: Убегать можно лишь после слова «прокачусь»; тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.

### **Русская народная игра «Матушка Весна»**

**Цель:** Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг.

Описание: Выбирается Весна. Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота.

Все дети говорят:

Идет матушка-весна,

Отворяйте ворота.  
Первый март пришел,  
Всех детей провел;  
А за ним и апрель  
Отворил окно и дверь;  
А уж как пришел май –  
Сколько хочешь гуляй!  
Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.  
Правила: Не размыкать цепочку

### **Русская народная игра «Цепи кованные»**

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построению в две шеренги, беге.

**Описание:** Две шеренги детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит:

- Цепи, цепи, разбейте нас!

Кем из нас? – отвечает другая

- Стёпой! - отвечает первая

Ребёнок, чьё имя назвали, разбегается и старается разбить вторую шеренгу (целится в сцепленные руки). Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

### **Кружева**

Дети выбирают двух водящих, один из них – челночок, другой – ткач. Остальные встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. Челночок встает у второй пары, а ткач у первой. По сигналу ткача челночок начинает бегать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если ткач догонит челночок прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком. Ребенок, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и встает с ним на противоположном конце полукруга, игрок, оставшийся без пары, становится ткачом.

Если же челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с ткачом встают последними, а первая пара начинает игру. Один из игроков первой пары выполняет роль челнока, а второй – ткача.

**Правила. 1.** Челночок начинает игру только по сигналу ткача

**2.** ткач и челночок, пробегая под воротами, не должны трогать руками игроков, стоящих в парах.

### **Гуси - лебеди**

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей: «Гуси, гуси!» - «Га-га-га!» - «Есть хотите?» - «Да, да, да!» - «Так летите же домой!» - «Серый волк подо горой не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет» - «НУ летите как хотите, только крылья берегите!». Гуси бегут домой, а волк их

ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

### **Русская народная игра «Дедушка Рожок»**

**Цель:** Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.

Описание: Дети по считалке выбирают Дедушку.

По божьей росе,

По поповой полосе

Там шишки, орешки,

Медок, сахарок

Поди вон, дедушка Рожок!

Выбранному игроку-Дедушке отводится «дом». Остальные игроки отходят на 15-20 шагов от «дома» этого - у них свой «дом».

Дети:                Ах ты, дедушка Рожок,  
                             На плече дыру прожёл!

Дедушка: Кто меня боится? Дети: Никто!

Кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

### **«Лягушки на болоте»**

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.

Описание: С двух сторон очерчивают берега, в середине - болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой). Лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

### **«Ушки»**

Дети встают парами и, играя в ладушки, приговаривают: Мама била, била, била и все папе доложила. Папа бил, бил, бил и все бабе доложил.

Баба била, била, била и все деду доложила.

Дед бил, бил, бил и все сестрам доложил.

Сестры били, били, били и все братьям доложили.

Братья били, били, били и в кадушку закатали.

А в кадушке две лягушки — закрывай скорее ушки!

При последних словах дети быстро ладошками закрывают свои уши. Кто из играющих сделал быстрее, тот победил. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Русская народная игра «Скакалка»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках на двух ногах, умению играть в коллективе.

**Описание:** Один из играющих берет веревку и раскручивает ее. Низко от земли. Остальные прыгают через веревку: чем выше, тем больше будет доход и богатство.

Перед началом игры говорят следующие слова:

Чтоб был долог колосок,

Чтобы вырос лен высок,

Прыгайте как можно выше.

Можно прыгать выше крыши.

Правила игры :

Кто задел за скакалку, выбывает из игры.

### **Русская народная игра «Горелочки с платочком»**

**Цель:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.

**Описание:** Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Посмотри на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три!

Последняя пара беги!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

## **IV. Планируемые результаты**

Игры являются средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками.

**Личностными результатами** освоения воспитанниками содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения воспитанниками программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

## **V. Оценка планируемых результатов**

По итогам обучения проводится итоговое занятие в форме игры. Это позволяет увидеть, насколько дети научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
  - умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
  - умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.
- Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ребенка во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

### **Тестирование проводит инструктор Ф.К.**

1. Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.
2. Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору инструктора.
3. Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.

#### **оценка:**

5 баллов. Ребенок знает название не менее 5 подвижных игр (знание выбора водящего - не менее 3 различных считалочек), может рассказать правила игры, которую предлагает инструктор и умеет организовать их со сверстниками (определяет воспитатель).

4 балла. Знает 2-3 подвижные игры (знание выбора водящего - считалочка), но затрудняется в самостоятельной организации их.

3 балла. Знает не более одной подвижной игры (не имеет знаний выбора водящего), но организует ее только с частичной помощью взрослого.

2 балла. Все выполняет по подсказке взрослого.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

### **Выводы:**

Для оздоровления используются различные пути. Одно из направлений – физическая культура, спортивные игры. Игра является одним из важных средств разностороннего физического воспитания. В играх мы находим все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивление. Игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры – воспитанию дружбы и товарищества.

Наш детский сад работает несколько лет над реализацией программного развития, целью которой является сохранение и укрепление здоровья ребенка и поэтому необходимо ввести кружок “Народные игры”, который направлен на укрепление и сохранение здоровья, способствует развитию двигательных качеств.

Игры на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха. Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности.

В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. Игры отличаются большой эмоциональностью. При правильной организации и проведении они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение.

Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности.

### **Используемая литература:**

1. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
2. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
3. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 1986г.
4. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
5. Н. А. Тимошкина «Методика использования русских **народных игр**»;
6. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.
7. Сайт о русских народных играх. – [http\\www.glee.ru](http://www.glee.ru).

## Приложение 1

## Табель посещаемости на 2019-2020 учебный год

[illegible]

[illegible]

## Приложение 2

## Мониторинг здоровья

[illegible]



--	--	--