

Департамент образования Надымского района
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка» п. Пангоды Надымского района»

«РАССМОТРЕНА»:

На педагогическом совете

МДОУ «Детский сад

«Улыбка» п. Пангоды»

Протокол № 2 от «03» 11 20 15 г.



«УТВЕРЖДЕНА»:

Заведующим МДОУ

«Детский сад «Улыбка» п. Пангоды»

Н. В. Никулина

Приказ № 81 от «05» 11 20 15 г.



**Программа факультатива
подвижных игр «Страна «Игралия»»
для детей младшего и среднего дошкольного
возраста.**

Срок реализации программы 3 года.

**Пырьев Н.Ю.,
инструктор физической культуры**

Пангоды
2015

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 Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений.

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

Актуальность.

В связи с тем, что для младших школьников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа кружка подвижных игр для младших дошкольников «Страна Игралия».

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

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 (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Ожидаемые результаты:

оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; старшие дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе. От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы...), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования.

Игры эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств взаимосвязано. Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ. Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности. Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели по физической культуре дошкольных учреждений, воспитатели групп.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются

оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы...), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты. В которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели по физической культуре дошкольных учреждений, воспитатели групп.

II. Основная часть

2.1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

1-я младшая группа- «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

2-я младшая группа- «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Средняя группа - «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

1—я младшая группа - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч». «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке». «Поймай комара», «Поймай снежинку».

2-я младшая группа - «Допрыгни до мяча», « Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», « Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

Средняя группа - «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

2.3. Игры и игровые упражнения на метание. Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

2.4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

2.5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

2.6. Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

3. Календарное планирование по возрастам

Сентябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 младшая гр.	«Прокатите мяч», «Полетели птички»	«Пройди по дорожке», «Поезд»	«Пройди через ручеёк», «Кошки и мышки».	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».
2 младшая группа	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».	«По ровненькой дорожке», «Поезд».	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик».	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята».
Средняя группа	«Не пропусти мяч», «Автомобили».	«Автомобили», «Прокати обруч».	«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо».	«Перебрось— поймай». «Вдоль дорожки».

Октябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
1 младшая группа	«Пройди по дорожке», «Котята и щенята».	«Карусель», «Кто дальше бросит».	«Догони мяч», «Зайка беленький сидит».	«Воробышки и автомобиль», «Доползи до погремушки».	«Мой весёлый, звонкий мяч», «Поезд».
2 младшая группа	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками».	«Докати мяч», «Птички и кошка».	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Самолёты», «Прыгуны».	«Через ручеёк», «Попади в обруч».
Средняя группа	«Птицы в клетке», «Не задень».	«Найди себе пару», «	«Бег препятствиями с «Цветные автомобили».	«Морская фигура», «Скачи за мной».	«Коршун и наседка», «Мяч на лопатке».

Ноябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 младшая группа.	«Пузырь», «Догони мяч»,	«Птички летают», «Зайка серый умывается».	«Солнышко и дождик», «Жуки».	«Птички в гнёздышках», «Перепрыгивание через ручеёк».
2 младшая группа	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?».	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит».

Средняя группа	«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее».	«Не попадайся», «Дружная семейка».	«Перемена местами», «Коршун и наседка».	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот».
----------------	--	------------------------------------	---	--

Декабрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
1 младшая группа	«Попади в воротики», «Где звенит».	«Самолёты», «Кто тише?».	«Пройди через ручек», «Куручка-хохлатка».	«Лови-бросай», «Весёлые зайчишки».	«Воробышки и автомобиль» «Найди флажок».
2 младшая группа	«Найди свой домик», «Поймай снежинку».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках».	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Где спрятано», «Попади в цель».	
Средняя группа	«Ручеёк», «Прыжки по кочкам».	«Ловишки», «Кто ушёл?».	«Лиса и куры», «Сбей кеглю».	«Цветные автомобили».	

Январь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
1 младшая группа	«Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через ручеёк».	«Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч».	«Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня».	«Жуки», «Кто тише», «Пузырь».	«Птички в гнёздышке», «Самолёты», «По дорожке».
2 младшая группа	«Наседка цыплята», «Воробышки и автомобиль».	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»	«Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель».
Средняя группа	«Кто дальше», «Снежная карусель»	«Кролики», «Весёлые снежинки».	«Снежинки— пушинки», «Прыжки по кочкам»	«Катание на санках друг друга», «Лиса в курятнике»	«Зайцы и волк», «Цветные автомобили».

Февраль

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-------------------	----------	----------	----------	----------

1 младшая группа	«Птички в гнёздышке», «Самолёт», «По ровненькой дорожке».	«Мой весёлый звонкий мяч», «Доползи до погремушки».	«Карусель», «По узенькой дорожке»	«Пузырь», «Птички в гнёздышке».
2 младшая группа	«Наседка и цыплята», «Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»
Средняя группа	«Пролезание через обруч», «У медведя во бору»	«Метелица», «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике»	«Бег препятствиями», «Мяч соседу»	«Тунель», «Зайцы и волк»

Март

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 младшая группа	«Догони меня», «Проползи между кеглями»	«Найди свой домик», «Прокати по узенькой дорожке»	«Пузырь», «Мой весёлый. звонкий мяч»	«Кошка и птички». «Карусель», «Поймай снежинку»
2 младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Птички в домиках»
Средняя группа	«Сбей предмет», «Ловушка»	«Подбрось—поймай», «Прокати—не задень»	«Выше ножки от земли», «Перемена местами»	«Бегом по дорожке», «Котят и щенята»

Апрель

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
1 младшая группа	«Кошка и мышки», «Поезд»	«Наседка и цыплята», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Солнышко и дождик». «Кто тише», «Пузырь»	«Птички в гнёздышках», «Принеси мяч»	«Найдём игрушку», «Воробышки и автомобиль»
2 младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики»	«По ровненькой дорожке», «Цапля и лягушата»
Средняя	«Прокати и	«Угадай кто	«Жмурки»,	«Успей	

группа	поймай обруч», «Сбей кеглю»	позвал?», «Бег по дорожке»	«Перепрыгни и не задень»	поймать», «Догони свою пару»	
--------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--

Май

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 младшая группа	«Поймай комара», «Карусель»-- упражнение с верёвочкой.	«Мяч по дорожке», «Птички в гнездышках»	«Курочка— хохлатка», «Кошки и мышки»	«Солнышко и дождик», «Мой весёлый, звонкий мяч»
2 младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай». «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»	«По ровнённой дорожке», «Кролики»
Средняя группа	«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты»	«Подбрось- поймай», «Сбей кегли»	«Угадай кто позвал?», «Совушка -- сова»

4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.

«Наседка и цыплята»

Цель: учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

Ход игры: верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом цыплят и наседки. Мама наседка выходит из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают под верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу «Большая птица» - дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

Жмурки.

Цель: учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

Ход игры: Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?» - дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

Мышки и кот.

Цель: учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

Ход игры: Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

Зайка серенький сидит...

Цель: Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

Ход игры: Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.
Зайку кто-то напугал! Зайка прыг... и убежал!

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьёва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».