

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Промышленновский детский сад № 1 «Рябинка»
(МБДОУ д/с №1 «Рябинка»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с №1 «Рябинка»
Л. П. Щеглова
Приказ № 235 от 30.08.2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию
для детей подготовительной к школе группы
«Народная карусель»**

Составитель:

Колокольцова Юлия Михайловна,
инструктор по физической культуре

Промышленновский муниципальный округ, 2021 г.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	6
3.Содержание тем учебного курса	10
4. Планируемые результаты освоения программы	17
5. Диагностический инструментарий	18
6.Информационно – методическое обеспечение	20
7. Приложение	22

1. Пояснительная записка

Место дополнительной общеобразовательной программы в основной образовательной программе дошкольной образовательной организации

Дополнительная образовательная программа кружковой работы по физическому развитию «Народная карусель» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО, на основе «Образовательной программы МБДОУ Промышленновский д/с №1 «Рябинка», с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Концепция программы

Данная Программа расширяет содержание основной образовательной программы дошкольного учреждения по направлению «Физическое развитие», а именно в физкультурно – спортивной направленности «Русские народные игры», и формируется участниками образовательного процесса. Это направление особенно актуально в наши дни, так как подвижные игры в ДОУ являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности дошкольника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Народные подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности детей.

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Обоснованность (актуальность)

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 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 его, 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 русских народных подвижных сюжетных игр дети 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 Сибири (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 деятельности по русским народным подвижным играм. Народные подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

В связи с тем, что для дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа народных подвижных игр для старших дошкольников. Народные игры способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Цели и задачи

Цель: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры.

Задачи:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;

- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения;
- формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы - 1 год. Возраст детей 6-7 лет.

2. Учебно – тематический план

месяц	№	Содержание работы	Цели, задачи
Сентябрь	1	Мониторинг	Выявить развитие физических способностей, умений.
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Бабка Ёжка» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, прыжках на одной ноге, умение играть в коллективе
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Жмурки» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Ткачиха» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе, беге.
Октябрь	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Золотые ворота» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «В ногу» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в метании.
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Ястреб» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Бубенцы» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать умение действовать по сигналу, внимание, упражнять детей ориентироваться в пространстве по слуховому восприятию, построению в круг, хороводному движению.

Ноябрь	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Ласточки и ястребы» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать внимание; упражнять в быстром беге; развивать ориентировку в пространстве, внимание.
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Пирог» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Малечина-Калечина» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Цепи кованные» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в построении в две шеренги, беге.
Декабрь	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Салки» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в прыжках на одной ноге, с продвижением, умению играть в коллективе.
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Катай каравай» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать ориентировку в пространстве, внимание, ловкость.
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Дедушка Рожок» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Медведь» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.
Январь	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Два мороза» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу

	2	1.Вводная часть 2. народная игра «Хромая лиса» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.
Февраль	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Конное состязание» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развитие быстроты; согласованность в движениях
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Хлоп, хлоп, убегай» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Мороз красный нос» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Лошадки» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.
Март	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Ручеек» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе
	2	1.Вводная часть 2. народная игра «Капуста» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, умению играть в коллективе.
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Игровая» 3.Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Скакалка» 3.Упражнение на	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в прыжках

		восстановление дыхания	на двух ногах, умению играть в коллективе.
Апрель	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Матушка Весна» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей ходьбе, построению в круг
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Стрекоза» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать умение действовать по сигналу
	3	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Лягушки на болоте» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках на двух ногах.
	4	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Бег по стволу» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Закрепить навык равновесия; ходьба и бег с меняющимся темпом движения.
Май	1	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Горелочки с платочком» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Развивать у детей умение действовать по сигналу, упражнять в беге.
	2	1.Вводная часть 2.Русская народная игра «Гуси» 3. Упражнение на восстановление дыхания	Развивать силовую выносливость, мускулатуру рук и ног, ловкость.
	3	Мониторинг	Выявить развитие физических способностей, умений.
	4	Развлечение «Ярмарка народных игр»	Вызвать у детей интерес к русской народной игре, желание играть в народные игры; упражнять в выполнении основных видов движений через игровые задания

3. Содержание тем учебного курса

Необходимое количество часов для изучения программы

1 занятие в неделю;

4 занятия в месяц;

36 занятий в год (сентябрь – май);

36 занятий x 30 минут = 18 часов. (16 часов – НОД + 2 часа диагностика)

В подвижных 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 русских 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 русских 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.

От детей дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако, русские подвижные игры заставляют ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы, ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств.

Реферативное описание содержания темы программы

Содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая развитие» с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно решать задачи физического воспитания дошкольников.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития, старшего дошкольного возраста, реального уровня их физической подготовленности и соматического состояния их здоровья.

Структурные элементы программы

Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики структуры программы

Русская народная игра – одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Важная особенность русской народной: комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. При этом она приобщает современных детей к народному творчеству.

Подбор игр нужно осуществлять с учетом возрастных особенностей детей, их представлениями, умениями, навыками, знаниями об окружающем мире. Надо стремиться к тому, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Это могут быть уже знакомые образы (кот, птичка, волк, курица, медведь, заяц...). Важно, чтобы движения персонажей игр были разнообразны, но доступны для использования маленькими детьми. Поэтому необходимо, чтобы им был хорошо знаком персонаж, которому они подражают. Чтобы привлечь внимание детей рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который также подскажет детям движения и заменит в игре правила. Также важно использовать в играх разнообразные двигательные задания, с ходьбой, с прыжками, с бегом. Важно учитывать состояние детей. Если дети возбуждены, следует провести спокойную, малоподвижную игру, которая потребует от детей концентрации и внимания. Если же дети спокойны, то лучше провести игру с многообразными движениями, которые меняются в соответствии с сюжетом.

Что бы дети могли полноценно играть в русские народные подвижные игры они должны владеть основными движениями, характерными для их возраста. А для этого необходимо, чтобы дети упражнялись в освоении основных движений не только в игре, но и вне ее. Основными приемами обучения являются показ и объяснение воспитателя, игры с прыжками, зрительные ориентиры.

1. Принцип научности - построение образовательной деятельности в соответствии с психическим и физическим развитием ребёнка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологические особенности каждого ребёнка.
5. Принцип доступности – материал должен быть лёгким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей.
6. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
7. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Структура программы

Организация русской народной игры делится на несколько этапов:

Первый - это детальное ознакомление воспитателя с содержанием игры, что позволит педагогу продумать, как распределить играющих, чтобы они смогли свободно передвигаться и как использовать пособия.

Второе – подготовить пособия и атрибуты, которые будут использоваться в игре. Для проведения подвижных игр необходимо иметь разнообразное оборудование, без которого невозможно проводить русские народные игры (это, может быть, как спортивное оборудование: кегли, обручи, мячи, скакалки, мешочки с песком, мячи, корзины, флажки, погремушки, цветные ленты, колокольчики, так и атрибуты для сюжетных игр – различные

маски, элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей). Предметы подбираются чистых цветов, несложной формы, разных размеров, сделанные из безопасных для здоровья ребенка материалов, возможно с русскими народными орнаментами. Можно в русских народных играх использовать и природные материалы: шишки, прутьики-удочки, плетеные корзины.

Третье - подготовить помещение или площадку к игре. Если игра проводится в групповом помещении, оно должно быть проветренным, нужно провести влажную уборку, освободить помещение от посторонних предметов. Если игра проводится на улице, то нужно убрать с поля игры посторонние предметы и огородить поле игры какими-либо ориентирами.

Общая характеристика образовательного процесса: формы, методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации организованной образовательной деятельности

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам. В соответствии со статьей 39 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, № 14, ст.1650; 2019, № 30, ст.4134) и постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 № 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 31, ст.3295; 2004, № 8, ст.663; № 47, ст.4666; 2005, № 39, ст.3953)

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой детей и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

Методы организации организованной образовательной деятельности

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с

педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Расписание дополнительной образовательной деятельности:

Программа дополнительного образования «Народная карусель» реализуется в течение учебного года, с 06.09.2021 по 27.05.2022, в группе старшего дошкольного возраста (подготовительная гр. «Улыбка») Образовательная деятельность, осуществляется в первую половину дня с группой детей, один раз в неделю. Длительность занятий составляет 30 минут. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Каждая игра практикуется в течение одной недели.

Место проведения: спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием и инвентарём, спортивная площадка.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Народная карусель» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра и мониторинга.

График непосредственно – образовательной деятельности кружка «Народная карусель»

Группа	День недели	Время
Подготовительная группа «Улыбка»		

Лист здоровья детей посещающих кружок

Подготовительная группа «Улыбка»

ФИО	Группа здоровья
Алексеев Николай	2
Васин Матвей	2
Кочергина Настя	1
Кривокорытова Маша	1
Минакин Дима	2
Мусихина Лиза	1
Пинигина Соня	2
Платонова Люба	2
Резванов Артем	1
Ставцева Вера	2
Тайбичакова Рита	1

Торопова Регина	2
Усольцев Влад	2
Целяков Дима	2
Черниченко Тимофей	1
Мошковцева Пилагея	1

Требования к развивающей предметно – пространственной среде

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи, мешочки), дидактические игрушки, нестандартное оборудование (ребристая доска, коврики для профилактики плоскостопия, набивные мячи), а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

Требование к педагогу, реализующему программу

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

Уровень квалификации инструктора физической культуры, реализующего Программу, должен соответствовать предъявляемым современным требованиям к квалификации педагога ДОУ. Деятельность инструктора и ребенка в образовательном процессе – совместная (партнёрская), а не является цепочкой действий по указанию взрослого. Педагог, реализующий данную программу, должен знать: - приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; - законы и иные нормативные правовые

акты, регламентирующие образовательную деятельность; - Конвенцию о правах ребенка; - возрастную физиологию и психологию; - индивидуальные особенности развития детей - владеть методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, их родителями.

Ожидаемые результаты

- Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
- Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Краткий анонс диагностического инструментария для оценивания результатов реализации программы

Отслеживание результативности освоения программы проводится 2 раза в год в сентябре и в мае, в форме диагностики. Оценки заносятся в таблицу.

Формы подведения итогов

- мониторинг усвоения Программы;
- в конце учебного года проводится обобщающее тематическое развлечение.

Используемая в тексте программы система условных обозначений

Текст набирается в редакторе Word for Windows шрифтом Times New Roman 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по ширине, абзац 1.25 см, поля со всех сторон 2 см; листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью образовательного учреждения и подписью руководителя ДОУ.

Перечень разделов программы, тем и последовательность их изучения

Уровень сложности Программы – общедоступный (стартовый). Предполагает ознакомить и привить детям уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств.

- 1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).
- 2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).
- 3 этап – название игры.
- 4 этап – информация о содержании двигательных задач.
- 5 этап – выполнение правил игры.
- 6 этап – распределение ролей.
- 7 этап – руководство игрой.

8 этап – подведение итогов.

Структура занятия.

I вводная часть: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение

II основная часть: подвижные игры

III заключительная часть: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба.

4. Планируемые результаты

Описание высокого уровня достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Высокий уровень: 3 балла

Ребенок знает название не менее 5 подвижных игр, может рассказать правила игры, умеет организовать их со сверстниками. ОФК выше возрастной нормы.

Описание среднего уровня достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Средний уровень: 2 балла

Ребенок знает 2-3 подвижные игры, но затрудняется в самостоятельной организации их. ОФК соответствуют возрастной норме.

Описание низкого уровня достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Низкий уровень: 1 балл

Знает не более одной игры, организовать игру может только с помощью взрослого. ОФК ниже возрастной нормы.

Уровень результата определяется после каждого теста и записывается в столбце «Уровень», в виде числовых значений.

Результаты тестовых испытаний соотносятся с примерными нормативами для данного возраста и определяются, как *низкий*, *средний* или *высокий*.

5. Диагностический инструментарий

Критерии, показатели и индикаторы освоения детьми программного содержания

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Методы и методики диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников

Контрольные нормативы (тесты)

ФИО ребенка _____

ОФК	Уровень	
	н.г	к.г
1. Быстрота (Бег 10 м. с высокого старта)		
2. Сила (метание набивного мяча)		
3. Прыжки в длину с места (см).		
4. Ловкость (челночный бег 3x10)		
5. Выносливость (бег 30 м)		
6. Гибкость (наклоны вперед сидя на полу, стоя на скамейке (см.)		

6. Информационно – методическое обеспечение

Методические рекомендации по реализации программы

Данная программа рекомендована инструкторам по физической культуре, а также воспитателям детских садов, педагогам дополнительного образования, работающим с дошкольниками по физическому воспитанию.

Методические и учебные пособия, необходимые для реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

2. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детского сада и родителей//Сост. А.В. Кинеман, Т.И. Осокина. – М: Просвещение. 2015

3. Игра дошкольника. Л.А. Абрамян и др.//Под ред. С.Л. Новоселовой. – М: Просвещение, 2013.

4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Пособие для воспитателя детского сада//Под ред. Л.В. Русковой. - М: Просвещения, 2013

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка: Учеб.пособие. М., 2011.

Оборудование, дидактические материалы, информационные ресурсы, необходимые для успешной реализации программы

- ИКТ: планирование в электронном виде, диагностика, создание презентаций, поиск информации, фото и видеоизображения, хранение информации;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека дыхательных упражнений;
- Картотека упражнений на релаксацию

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический	Наглядно дидактический материал; 1. Игровые атрибуты; 2. «Живые	- 1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал 3. Слайды

<p>для катания, бросания, ловли.</p> <p>4. Оборудование для ползания и лазанья.</p> <p>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</p>	<p>набор: обручи, рейки, палки; мат гимнастический, скакалка.</p> <p>3. Кегли, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</p> <p>4. Дуга, канат, гимнастическая стенка.</p> <p>5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, веревка, мяч набивной, обруч.</p>	<p>игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</p> <p>3. Считалки, загадки;</p> <p>4. Маски</p>	<p>4. Карточка игр</p>
---	---	--	------------------------

7. Приложение

Картотека народных подвижных игр

Русская народная игра «Гуси»

Цель: Развивать силовую выносливость, мускулатуру рук и ног, ловкость, чувство спортивного соперничества.

Описание: Дети делятся на 2 команды. В центре площадки чертится круг. Игроки по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга.

Русская народная игра «Стрекоза»

Цель: Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать умение действовать по сигналу.

Описание: Дети становятся на корточки, руки в бока и на перегонки стараются прыжками добраться до противоположного конца. Кто первым достигнет назначенное место, считается победителем.

Русская народная игра «Ручейк»

Цель: Обучение в игровой манере ходьбе, внимательности, игре в коллективе.

Описание: Дети становятся парами, взявшись за руки. Руки надо поднять кверху таким образом, чтобы получился «домик». Пары детей становятся друг за другом, постепенно передвигаясь вперед. Формируется что-то вроде «ручейка», который постоянно течет.

Один человек заходит в начало этого ручейка, проходит под поднятыми руками игроков и выхватывает из основной массы одного из игроков за руку, уводя его с собой в конец ручейка, вставая последним его звеном. На освободившееся место встает следующая пара игроков, а освободившийся игрок идет в начало ручейка и проделывает то же самое – идет под руками игроков, выхватывая из ручейка понравившегося человека за руку и уводя его в самый конец ручейка.

Варианты:

В зависимости от размеров игровой площадки играющие пары идут ровным уверенным шагом прямо или по кругу. По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток) первая пара, пригнувшись, входит в «коридор» из рук.

Русская народная игра «Капуста»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, умение согласовывать движения со словами, упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: Рисуются круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сижу, Мелки колышки тешу.

Мелки колышки тешу,

Огород свой горожу,

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибежали

Волк и лисица, бобер и курица,

Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймают, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

Правила игры: Бежать можно только после слов «медведь косолапый».

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 прожёт!

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.

Русская народная игра «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 «Золотые ворота»

Цель: Развивать, развивать быстроту, ловкость, глазомер, совершенствовать ориентировку в пространстве. Упражнять в ходьбе цепочкой.

Описание: Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки – это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Все дети говорят:

Ай, люди, ай, люди,

Наши руки мы сплели.

Мы их подняли повыше,

Получилась красота!

Получились не простые,

Золотые ворота!

Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.
Дети – «ворота» говорят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй - запрещается.

А на третий раз

Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Правила игры: Игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих, опускать руки надо быстро, но аккуратно.

Русская народная игра «Бег по стволу»

Цель: закрепить навык равновесия; ходьба и бег с меняющимся темпом движения.

Описание игры:

Произносятся слова:

“Белая береза,

Чёрная роза,

Ландыш душистый,

Одуванчик пушистый,

Колокольчик голубой.

Поворачивай! Не стой!”

Дети поточно идут по бревну (гимнастической скамейке), всё ускоряя темп движения, затем бегут по скамейке в быстром темпе, замедляя темп, переходят на ходьбу и постепенно останавливаются. (Повторить игру 2-3 раза)

Методические указания: не толкаться, соблюдать дистанцию.

Русская народная игра «Игровая»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, самостоятельному выбору движений, упражнять в построении в круг, ходьбе со сменой направления.

Описание: 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.

Правила игры: При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

Русская народная игра «Лошадки»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге с высоким подниманием коленей, ходьбе, умению играть в коллективе.

Описание: Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Художественное слово:

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро-скоро

Через реки, через горы!

Все-таки в галоп - гоп-гоп!

Трух-трух! Рысью, милый друг!

Ведь сдержать-то станет силы, -

Рысью-рысью, конь мой милый!

Трух-трух! Не споткнись, мой друг!

Правила игры: Бежать можно только после слова «догоняет».

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 «Мороз красный нос»

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 встает водящий - Мороз-Красный нос.

Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего. *Правила игры:* Бежать можно только после слова «мороз». «Замороженным» игрокам не сходить с места.

Русская народная игра «Бабка Ёжка»

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

Описание: Дети образуют круг. В середину круга встает водящий — Бабка Ёжка, в руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

Бабка Ёжка - 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 Ёжка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется — тот «заколдован» и замирает.

Правила игры: «Заколдованный» стоит на месте. Выбирается другой водящий, когда «заколдованных» станет много.

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.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Морозы догоняют их и стараются заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают других водящих. *Правила игры:* Бежать можно только после слова «мороз», «замороженным» игрокам не сходить с места.

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 на палочках, 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 «Жмурки»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание: Дети выбирают одного участника, накладывают ему на глаза повязку. По данному сигналу, участвующие в игре, бросаются в разные

стороны, а ребенок с повязкой на глазах, стоящий посередине места для игры старается поймать кого-нибудь из бегущих.

Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он становится «жмуркой».

Правила: Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: "огонь"!

Варианты: Игра может проводиться с колокольчиком, который дети передают друг другу.

Русская народная игра «Конное состязание»

Цель: развитие быстроты; согласованность в движениях;

- соревновательный момент.

Описание игры: игроки встают парами друг за другом на одной линии. Игрок “конь” вытягивает руки назад – вниз и берет за руки “наездника”. По команде пары бегут до финиша, затем меняются (повторить 3-4 раза).

Методические указания: пары бегут прямо, не пересекая дорогу другим, не тянуть сильно “наездника”.

Русская народная игра «В ногу»

Цель: Развивать, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в метании.

Описание: Дети делятся на две равные по числу команды. Вдоль одной из линий чертятся круги диаметром около 30-ти сантиметров, согласно количеству игроков одной команды. После этого, игроки одной команды строятся шеренгой по линии, поставив одну ногу в нарисованный круг. Игроки противоположной команды стоят напротив, на определенном, заранее установленном расстоянии. Их задача попасть мягкими мячами в игроков команды-соперницы. Игра длится по количеству установленных бросков (например, по 5), после чего команды меняются местами. За каждое попадание можно начислять баллы. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

Правила: Во время игры запрещается бросать мяч в лицо, а игрокам, находящимся в кругах, отрывать ногу, находящуюся в кругу от земли.

Русская народная игра «Ястреб»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, построению парами.

Описание: Дети бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребью представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать. Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Варианты:

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок, если они попадают в него, он считается «заколдованным» и из детей выбирается на его место другой.

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 «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 «Пирог»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, умению играть в коллективе.

Описание: 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 «пирог». 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.

Русская народная игра «Катай каравай»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Внимание.

Описание : Одному из детей завязывают глаза, потом поворачивают его несколько раз вокруг оси и, продолжая поворачивать поют:

Катай каравай,
Поворачивай , давай,
К лесу – куролесу,

В огород залезу,
Плетень изломаю,
Гряды ископаю.
Говори, слепой,-
Куда головой?

«Слепой» должен отгадать и назвать место, куда он повернут головой.

Например, к стене, к окну и т.д. Если он отгадывает правильно, тот его место занимает другой участник.

Русская народная игра «Малечина-Калечина»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества.

Описание: Играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят:

Малечина-калечина,

Сколько часов

Осталось до вечера,

До летнего?

После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев.

Водящий считает: «Раз, два, три ... десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку.

Варианты: Палку можно держать по-разному:

1. На тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове.
2. Удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии.
3. Держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

Правила игры: Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя.

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.

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 «Ласточки и ястребы»

Цель: развивать внимание; упражнять в быстром беге; развивать ориентировку в пространстве, внимание.

Описание игры: игроки делятся на 2 команды и становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду – “ястребы”, в другом – “ласточки”. Ведущий называет одну из команд. Та команда, которую назвали, догоняет другую. Пойманные становятся пленниками ловящих. Выигрывает та команда, в которой к концу игры оказывается больше игроков.

Методические указания: внимательно слушать водящего, убегая, стараться не наталкиваться друг на друга (повторить 3-5 раз).

Русская народная игра «Ткачиха»

Цель: Развивать, ловкость, выдержку, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе, беге.

Описание: Две шеренги, плотно переплетаясь руками, стоят напротив друг к другу лицом. Посередине коридора будут бегать 2 «челнока» навстречу друг другу по правой стороне коридора каждый. По команде все начинают петь речитатив:

Я весёлая ткачиха,

Ткать умею лихо, лихо.

Ай, лю-ли, ай, лю-ли,

Ткать умею лихо, лихо!

Шеренги ровными стенками сближаются и расходятся, ткуют, в это время "челноки" должны проскочить. Если не успевают, то встают в шеренгу.

Правила игры: «Челноки» не должны наталкиваться друг на друга.

Русская народная игра «Медведь»

Цель: Развивать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге в различных направлениях, учить ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

Описание: Участники игры по жребию выбирают одного товарища, которому поручают роль медведя. На одной из сторон пространства, отведенного для игры, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой.

По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора в противоположный, причем «медведь», догоняет их, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. «осалить».

«Осаленный» также становится «медведем» и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока «медведей» не станет больше, чем оставшихся участников игры.

Правила: По мере увеличения числа помощников «медведя», все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Действовать надо только по сигналу.

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.

Русская народная игра «Хромая лиса»

Цель: Упражнять детей в беге по кругу, прыжкам на одной ноге.

Описание: Дети выбирают «Хромую лису». На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме «лисы». По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало прикоснуться к кому-то из бегущих рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим детям, потерпевший же принимает на себя роль «лисы». Дети играют до тех пор, пока все не перебиваются в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления.

Правила: Дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный лисой, должен бегать лишь на одной ноге.

Спортивное развлечение для старших дошкольников «Ярмарка народных игр»

Программное содержание:

Вызвать у детей интерес к русской народной игре, желание играть в народные игры; упражнять в выполнении основных видов движений через игровые задания; закрепить знания детей о традициях народа; воспитывать патриотизм и любовь к своему народу; вызвать эмоциональное проявление радости; воспитывать умение действовать в коллективе, выполнять правила в играх.

Ход развлечения

В зале играет музыка, появляются скоморохи

Скоморох1: Внимание! Внимание! Слушайте все и не говорите, что не слышали!

Скоморох2: Открывается веселое гулянье! Добры молодцы и красны девицы, вас ярмарка зовет!

Скоморох1:

Веселая ярмарка, всех собирает и игры предлагает.

Не хотите поиграть!

Свою удасть показать?

Скоморох2:

Отчего ж не поиграть

Всегда мы играм рады

А будут ли награды?

Скоморох1:

А наградой будет смех

Дружный и весёлый.

Скоморох2:

Прежде чем играть начать, будем дружно мы считать!

Считалочка

За морями, за горами,

За железными столбами

На пригорке теремок,

На двери висит замок

Ты за ключиком иди

И замочек отопри.

Скоморох1:

Как у наших у ворот, собирается народ...

Проводится игра «Золотые ворота»

«Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз прощается,

Второй запрещается

А на третий раз –

Не пропустят Вас!!!»

Скоморох2: так играть умеет всяк, а умеет ли вот так?

Проводится игра «Жмурки»

«На чем стоишь?
На мосту
Что пьешь?
Квас
Лови мышек, а не нас.»

Скоморох1: посидите, отдохните, да умом пошевелите!

Загадка:

Я хозяин леса строгий,
Я зимою сплю в берлоге
И всю зиму на пролет
Снится мне душистый мед,
Страшно я могу реветь
А зовут меня медведь.

Появляется медведь

Медведь:

Много знаю я потех,
Будет шутка, будет смех.

Я очень люблю играть. И предлагаю Вам поиграть в игру. «У медведя во бору»

Проводится игра «У медведя во бору»

Скоморох2: Миша, а мы тоже знаем народные игры и предлагаем тебе поиграть в нашу игру.

Проводится игра «Бабка Ежка»

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.

Медведь: Ох, уморили вы меня, теперь пойду, отдохну немного. *Уходит.*

Скоморох1: А мы с ребятами нисколько не устали!

Собирайся, детвора!
Ждет вас русская игра!

Проводится игра «Горелки с платочками»

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Посмотри на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три!
Последняя пара беги!

Скоморох2: А что-то наша карусель простаивает, никто на ней не катается.
Ну-ка ребята, сели дети на качели, на качели карусели.
Раз, два подхватили, три, четыре раскрутили.

Проводится игра: «Карусель»

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра.

Скоморох1:
Молодцы у нас ребята!
Дружные и смелые!
Расставаться нам пора,
Вспоминайте нас всегда!

Скоморох2:
Тут и ярмарке конец, кто играл, тот Молодец!
Дети под музыку выходят из зала.