

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 комбинированного вида
623532 Свердловская область, г. Богданович, ул. 3 квартал, тел: 8(34376)5-41-30,
8(34376) 5-38-01, e-mail: [http: b15 tvoysadik. ru](http://b15 tvoysadik. ru), сайт: mkdou15@uobgd.ru.

Принята
Педагогическим советом
протокол № 5
от «29» мая 20 26 г

Утверждена
Врио заведующего МАДОУ детский сад №15
Т.Е.Захаревич
приказ № 11
от «02» 06 20 26 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Играйте на здоровье!»
дополнительное образование для детей 5-7(8) лет
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 3 месяца

Разработчик:
Анкушина Наталья Викторовна
инструктор по физической культуре

Богданович

Содержание

Раздел 1. Целевой		3
1.1	Пояснительная записка.	3
	1.1.1 Цели и задачи реализации программы дополнительного образования.	5
	1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
	1.1.3. Характеристика возрастных особенностей творческого развития детей старшего дошкольного возраста	6
	1.1.4. Объём и содержание программы	7
1.2	1.2.1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.	7
	1.2.2. Целевые ориентиры к завершению занятий по программе (к 7 годам)	8
Раздел 2. Содержательный		
2.1.	2.1.1. Описание деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств её реализации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов.	8
	2.1.2. Культурно - досуговая деятельность. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	10
2.2.	Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьями воспитанников.	10
Раздел 3. Организационный		
3.1.	Календарный учебный график	10
3.2.	Учебный план. Расписание непрерывной образовательной деятельности	11
3.3.	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по художественно-продуктивной деятельности детей.	11
	3.3.1 Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по физическому развитию детей.	12
	3.3.2. Материально – техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы по физическому развитию детей.	12
Приложения		
1)	Содержание образовательной деятельности по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играйте на здоровье!» - дополнительное образование детей 5-7(8) лет в области физического развития	13
2)	Диагностический инструментарий по обследованию уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Играйте на здоровье!»	19

Раздел 1. Целевой

1.1 Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья работоспособность растущего организма, двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Особенно велика роль целенаправленного, руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут её реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом - седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и так далее). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем двигательной активности детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

Основное место в двигательном режиме занимает подвижная игра, которая является мощным и незаменимым средством воспитания ребёнка. Преимуществом игры среди различных физических упражнений является её эмоциональная насыщенность, придающая ей особую привлекательность, мобилизующая силы детей, доставляющая радость и удовлетворение; характер двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов (бег, прыжки, бросание); разнообразие движений, устраняющем опасность утомления; возможность регулирования самими детьми темпа и энергии движений; проявление личной инициативы и развитие психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и так далее. Подвижная игра оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребёнка. Она активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы, формирует быстроту, силу, выносливость. А также подвижная игра развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться общим требо-

ваниям, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать, помогать друг другу, формирует чувство справедливости, дисциплинированность, помогает овладеть пространственной терминологией, познавать окружающий мир, освоиться в коллективе; пополняет словарный запас детей. Что в будущем помогает ребёнку стать гармоничной частью социокультурного общества.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра, незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, но и формирование качеств личности, что полностью отвечает ФГОС ДО.

Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Опираясь на:

- «Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п. 12, 17, 21);
- «Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации (ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 № 1008.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играйте на здоровье!» дополнительное образование для детей 5-7(8) лет в области физического развития разработана в соответствии с направлениями (Приложение №1 к лицензии 66 №0005783 на право ведения образовательной деятельности от 21.09.2017г. № 19487), представленными образовательными модулями с учётом используемых в ДОУ парциальных программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительных общеразвивающих программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играйте на здоровье!» дополнительное образование для детей 5-7(8) лет в области физического развития реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Цели и задачи реализации программы дополнительного образования

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней приобщения детей к здоровому образу жизни, неотъемлемой частью всего воспитательного процесса, через специально организованную двигательную активность ребенка в детском саду.

Целью программы является развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр коренных народов Урала.

Она реализуется через следующие **задачи**:

- комплексное развитие физических качеств детей 5-7(8) лет (быстроты, ловкости, силы, выносливости, координации движений, меткости);
- развитие у дошкольников самостоятельности движений, инициативности, творческого подхода к участию в играх, умение их самостоятельно организовывать;
- воспитание нравственно-волевых качеств дошкольников, чувства ответственности и умения работать в команде;
- популяризация подвижных игр коренных народов Урала.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- **Принцип систематичности** - суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- **Принцип индивидуальности** - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- **Принцип развивающей направленности** - при обучении детей народным подвижным играм учитывается «зона ближайшего развития», предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- **Принцип воспитывающей направленности** - в процессе ознакомления старших дошкольников с подвижными играми того или иного народа Уральского региона решаются воспитательные задачи: воспитание уважительного отношения к сопернику, людям другой национальности, патриотизм; смелость, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели; и других нравственно-волевых качеств.
- **Принцип оздоровительной направленности** - специфический принцип физического воспитания - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с элементами расслабления, восстановления дыхания и сердечного ритма.
- **Принцип сознательности** - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- **Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- **Принцип доступности и постепенности** - предусматривает обучение детей с учетом их возрастных, половых, индивидуальных особенностей, а также с учётом различий уровня их физической подготовленности.

Методы обучения:

- **словесный** - обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы детям, словесная инструкция);
- **наглядный** - создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь взрослого);
- **практический** - закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 5-7(8) лет .

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Дети отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Дошкольники пытаются сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

Вся работа основана на целях и задачах, прописанных в Законе «Об образовании» РФ и выстроена в соответствии с ФГОС.

Так как для развития двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и в особенности желание играть, основополагающим компонентом программы стали подвижные игры коренных народов Урала. Потому как в них отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои и вместе с тем даются представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, ребёнок проявляет смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Тем самым гармонично развиваются физические качества.

В значительной части народных игр отведена большая роль народному фольклору в виде шуток, считалок, которые делают обычную активность более интересной и вызывающей положительные эмоции. Детям нравятся считалки и стишки, сопровождающие активные действия. Подобный художественно-спортивный тандем влияет не только на двигательную активность, но и на эстетическое развитие дошкольников.

1.1.4. Объем и содержание программы

Полный курс Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играйте на здоровье!» дополнительное образование для детей 5-7(8) лет в области физического развития включает в себя 12 учебных часов (одно занятие в неделю по 25 минут, общим курсом в 3 месяца)

1.2.1. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.

По окончании реализации курса данной программы:

- дети могут назвать коренные народы Урала, их характерные игры, рассказать об особенностях их жизни, быта, климатических условиях проживания;
- повышение уровня развития у старших дошкольников физических качеств (быстрота и координация движений, ловкость, сила, выносливость);
- у детей развивается способность быстро овладевать новыми движениями, что дает им возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, уметь их организовать.

В качестве формы контроля в программе «Играйте на здоровье!» предусмотрен итоговый праздник подвижных игр. В процессе которого происходит демонстрация достижений детей в знании особенностей подвижных игр коренных народностей Уральского региона.

Также на этих мероприятиях дети показывают свои способности в умении организовать самостоятельно характерные подвижные игры этих народов.

Наряду с этим для отслеживания уровня развития физических качеств используется диагностика:

- Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»

Критерием оценки эффективности педагогического взаимодействия станет:

- увлеченность детей подвижными играми характерными для коренных народов Урала, знание особенностей жизни и быта каждого из них.
- развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации и быстроты движений.

1.2.2. Целевые ориентиры к завершению занятий по программе (к 7 годам)

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Раздел 2. Содержательный

2.1.1. Описание деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств её реализации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, специфики их образовательных потребностей и интересов

Программа «Играйте на здоровье!» рассчитана на три месяца и состоит из пяти тематических блоков:

I - Башкирские народные игры

II - Татарские народные игры

III - Игры народов ханты, манси и коми-пермяков

IV - Удмуртские, марийские и чувашские народные игры

V - Русские народные игры

В каждом блоке представлены характерные подвижные игры коренных народов Урала, специфически обусловленные климатическим местом проживания, особенностью их жизни и быта.

Содержание раскрывается в форме игр - развлечений, которые проводятся один раз в неделю по 25 минут. Количество детей в группе – от 8 до 12 человек.

Методически ход данных занятий представлен по этапам:

- **Разминка**

Задачей данного этапа является подготовка опорно-двигательного аппарата и всех систем организма тела ребёнка к последующим нагрузкам. По времени составляет примерно 4-5 минут.

- **Подвижные игры**

В процессе данной части занятия дети играют в подвижные игры интенсивной степени нагрузки, направленные на развитие физических качеств дошкольников, а также совершенствование основных видов движений. Наряду с чем, детям в краткой форме даётся объяснение почему именно такие игры присущи тому или иному народу, чем обусловлен характер данных игр (особенности жизни, быта и климатических условиях проживания коренных народов Урала).

- **Игра малой подвижности**

В заключительной части занятия детям предлагается поиграть в малоподвижную народную игру, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Задача данного этапа - создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, восстановление сердечного ритма и дыхания.

С целью создания условий повышения уровня заинтересованности и эмоционального отклика дошкольников к народным играм, в силу изменившихся условий жизни и быта современного человека, и, подчас специфически им не понятным, производилось некая «модернизация» содержания игры. Например, наложение стихотворного сопровождения на содержание игры, добавление дополнительной, зрительно и тактильно привлекательной атрибутики.

Результатом успешного освоения программы воспитанником следует считать:

- дети могут назвать коренные народы Урала, их характерные игры, рассказать об особенностях их жизни, быта, климатических условиях проживания;
- также у старших дошкольников улучшаются показатели физических качеств (быстрота и координация движений, ловкость, сила, выносливость);
- у детей развивается способность быстро овладевать новыми движениями, что дает им возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, уметь их организовать.

В программе «Играйте на здоровье!» используется форма контроля - итоговый праздник подвижных игр. Он представляет собой демонстрацию достижений детей в знании подвижных игр коренных народов Урала.

Также на этих мероприятиях дети показывают свои способности в умении организовать самостоятельно характерные подвижные игры этих народов.

Для отслеживания изменения уровня развития физических качеств используются диагностики:

- Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»

Критерием оценки эффективности педагогического взаимодействия станет:

- увлеченность детей подвижными играми характерными для коренных народов Урала, знание особенностей жизни и быта каждого из них.
- развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости, координации и быстроты движений.

Данная программа, опираясь на ФГОС, имеет гибкую структуру и может быть скорректирована, в зависимости от запросов, интересов и способностей детей.

2.1.2. Культурно - досуговая деятельность. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Воспитанники кружка активно участвуют в мероприятиях, проводимых на уровне детского сада, ГО Богданович, участвуют в интернет конкурсах и фестивалях на Всероссийском и Международном уровнях.

2.2. Особенности взаимодействия педагога дополнительного образования с семьями воспитанников

Задачи сотрудничества с родителями:

- установить партнёрские отношения с семьёй каждого обучающегося;
- объединить усилия для полноценного развития и воспитания;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Для этого в дополнительном образовании предусмотрены следующие формы работы с семьёй:

- Дни открытых дверей;
- просветительская работа (беседы, консультации и пр.);
- совместная игровая деятельность;
- анкетирование и диагностика.

Раздел 3. Организационный

3.1. Календарный учебный график

Содержание	Дополнительная общеразвивающая программа «Играйте на здоровье!» с детьми 5-7(8) года жизни
Количество возрастных групп	1
Начало занятий	сентябрь, январь
Окончание занятий	декабрь, апрель
Сроки проведения мониторинга (итоговый)	декабрь, апрель
Продолжительность обучения по программе	12 недель

3.2 Учебный план. Расписание непрерывной образовательной деятельности (занятий)

Учебный план (на 12 недель)

Группа \ дети 5-7(8) лет	Возраст детей	Учебных часов в неделю	Всего часов на курс обучения
1	5-7(8) лет	1	12

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играйте на здоровье!» дополнительное образование для детей 5-7(8) лет в области физического развития	Объем недельной образовательной нагрузки на 1 ребенка	Время проведения НОД
дети 5-7(8) лет	1/25	понедельник 16.00-16.25

Учебно-тематический план

	Модуль образовательной деятельности	Кол-во часов
№ п/п	I Блок: «Башкирские народные игры»	
1.1	«Ловкие ребята»	1
1.2	«Домашние животные»	1
	II Блок: «Татарские народные игры»	
2.1	«Игры маленьких татар»	1
2.2	«Смелые ребята»	1
	III Блок: «Игры народов ханты, манси и коми-пермяков»	
3.1	«Птицы севера»	1
3.2	«На севере диком»	1
	IV Блок: Удмуртские, марийские и чувашские народные игры	
4.1	«Лесные жители»	1
4.2	«Ловкие и смелые»	1
	V Блок: «Русские народные игры»	
5.1	«Родные просторы»	1

5.2	«На охоту и рыбалку»	1
5.3	«Развлечения наших бабушек и дедушек»	1
5.4	Итоговое занятие «Праздник подвижных игр народов Урала»	1
		12

3.3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физического развития детей

3.3.1 Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по физическому развитию детей

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории.

3.3.2. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Физкультурный зал, музыкальный зал, площадка на улице.
2. Магнитофон, музыкальная колонка.
3. Шапочки: волков - 2 шт., жеребца, овцы, ястреба, совы, лисы, рыбки, зайца, Водяного, Луны, Солнца, акулы, коршуна, ласточки, олени рожки — 5 - 6 шт.
4. Мячи 5-6 шт., палочки (15 см) - 20 шт., веревка длинная, мел; бубен; 2 шеста, украшенных ленточками; платки - 4 шт.; скакалки - 10 шт.; гимнастические палки - 10 шт., гимнастические скамейки - 2 шт., кубы малые - 10 шт., флажки — 5 шт., стилизованные нарты - 10 шт., обручи - 3 шт., веревочные арканы - 6 шт., красные бусины или пуговицы - 30 шт., карточки с изображением: головных уборов, белки, шишек, орехов, ручья, озера; свисток.

Приложение 1.

Содержание образовательной деятельности по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Играйте на здоровье!» - дополнительное образование детей 5-7(8) лет в области физического развития

Учебно-тематический план по дополнительной общеразвивающей программе «Играйте на здоровье!»

Занятие / тема	Количество занятий по теме	Теория	Практика	Учебных часов	Всего по блоку
I Блок: «Башкирские народные игры»					
1.1 «Ловкие ребята»	1	0,15	0,85	1	2
1.2. «Домашние животные»	1	0,15	0,85	1	
Итого по блоку:		0,3	1,7	2	
II Блок: «Татарские народные игры»					
2.1 «Игры маленьких татар»	1	0,15	0,85	1	2
2.2 «Смелые ребята»	1	0,15	0,85	1	
Итого по блоку:		0,3	1,7	2	
III Блок: «Игры народов ханты, манси и коми-пермяков»					
3.1 «Птицы севера»	1	0,15	0,85	1	2
3.2 «На севере диком»	1	0,15	0,85	1	
Итого по блоку:					
IV Блок: «Удмуртские, марийские и чувашские народные игры»					
4.1 «Лесные жители»	1	0,15	0,85		2
4.2 «Ловкие и смелые»	1	0,15	0,85		
Итого по блоку:		0,3			
V Блок: «Русские народные игры»					
5.1 «Родные просторы»	1	0,15	0,85		4
5.2 «На охоту и рыбалку»	1	0,15	0,85		
5.3 «Развлечения наших бабушек и дедушек»	1	0,15	0,85		
5.4 Итоговое занятие «Праздник подвижных игр народов Урала»	1	0,15	0,85		
Итого по блоку:		0,6	3,4	4	
Всего:	12	1,8	10,2	12	

І БЛОК «БАШКИРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Первый месяц

Занятие № 1. «Ловкие ребята»

Задачи:

- развивать ловкость, силу, глазомер, быстроту, внимание;
- учить соблюдать правила игры;
- воспитывать смелость, дисциплинированность, уважение к людям другой национальности.

Оборудование: мяч, тубетейка, длинный шнур.

Ход занятия:

Краткая беседа о родном крае: его природных особенностях, народах, издревле проживающих на территории Уральских гор.

І. Разминка «Уральский край» (слова сопровождать показом движений)

Раз, два, три, четыре, пять!

Я хочу вам рассказать,

Как богат уральский край,

Ты о нём не забывай!

Наши реки широки,

А озёра глубоки, горы наши высоки,

Есть пещеры у реки.

И леса, и поля

Это Родина моя!

ІІ. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Липкие пеньки»

2) «Стрелок»

3) «Иголка, нитка и узелок»

ІІІ. Игра малой подвижности «Шапка - тубетейка»

Занятие № 2. «Домашние животные»

Задачи:

- учить соблюдать правила игры;
- развивать внимание, ловкость, быстроту, пространственное мышление;
- воспитывать дисциплинированность, стремление в достижении успеха, уважительное к сопернику.

Оборудование: шапочки: волка (2 шт.), овец (6 шт.), жеребца (1 шт.) платки с башкирским орнаментом (3-4 шт.), длинный шнур, мяч

Ход занятия:

І. Разминка

ІІ. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Волк и ягнята»

2) «Табун»

3) «Юрта»

III. Игра малой подвижности «Найди потерявшегося ягнёнка» (по типу «Найди и промолчи»)

II БЛОК «ТАТАРСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Занятие № 1. «Игры маленьких татар»

Задачи:

- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер, быстроту движений;
- воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: шарф или платок, шапочки: лиса (1 шт.), курицы (6-8 шт.)

Ход занятия:

I. Разминка игра «Горы, озёра, луга и поля – это родная сторонка моя»

«Горы» - взявшись за руки, поднятые вверх, построиться в одну шеренгу, изображая Уральский хребет.

«Озёра» - взявшись за руки, встать в круг, изображая озеро.

«Луга» - изобразить корову, пасущуюся на лугу.

«Поля» - замереть на одной ноге, вторая согнута в колене и приставлена к колену другой ноги, руки – листочки тянутся к небу.

II. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Жмурки»

2) «Ловишки»

3) «Лисичка и курочки»

III. Игра малой подвижности «Передай цветок, угадай чей голосок»

Занятие № 2. «Смелые ребята»

Задачи:

- учить соблюдать правила игры;
- развивать координацию движений, смелость, выносливость.
- воспитывать чувство справедливости, дисциплинированность, уважение к людям другой национальности.

Оборудование: шапочка волка, лошадь на палке (2 шт.), обручи (6-8 шт.), скакалка.

Ход занятия:

I. Разминка

II. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Наездники»

2) «Скок-перескок»

3) «Серый волк»

III. Игра малой подвижности «Кручу-верчу животных нашего леса узнать хочу» (по типу «Удочки»)

III БЛОК «ИГРЫ НАРОДОВ ХАНТЫ, МАНСИ И КОМИ-ПЕРМЯКОВ»

Второй месяц

Занятие № 1. «Птицы севера»

Задачи:

- развивать ловкость, меткость, глазомер, чувство ритма, наблюдательность;
- воспитывать интерес к культуре северных народов, выдержку.

Оборудование: бубен, шапочки: сова (1 шт.), ястреб (1 шт.), куропатка (6-8 шт.), евражки (суслик) (6-8 шт.) мячи (2 шт.).

Ход занятия:

I. Разминка «Увезу тебя я в тундру» танцевальный флэшмоб

II. Подвижные игры (см. приложение)

- 1) «Охотники и куропатки»
- 2) «Полярная сова и евражки»
- 3) «Ястреб и утки»

III. Игра малой подвижности «Важенка и олентя» замереть

Занятие № 2. «На севере диком»

Задачи:

- развивать внимание, согласованность действий друг с другом, ловкость, глазомер, меткость.
- воспитывать дисциплинированность, интерес к культуре северных народов, честность.

Оборудование: олени рожки (6-8 шт.), упряжь 5-6 шт., шапочки: волк (1 шт.), «шаманский» бубен.

Ход занятия:

I. Разминка «Увезу тебя я в тундру» спортивно-танцевальный флэшмоб

II. Подвижные игры (см. приложение)

- 1) «Олени и волк»
- 2) «Олени упряжки»
- 3) «Каюр и собаки»

III. Игра малой подвижности «Белый шаман»

IV БЛОК «УДМУРТСКИЕ, МАРИЙСКИЕ И ЧУВАШСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Занятие № 1. «Лесные жители»

Задачи:

- учить действовать по сигналу;
- развивать прыгучесть, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать выдержку, дисциплинированность.

Оборудование: шапочки зайца и собаки, шарф.

Ход занятия:

I. Разминка «Лягушачий хор» спортивно-танцевальный флэшмоб (в исполнении детского хора «Великан»)

II. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Серый заяка»

2) «Резвые белки»

3) «Слепой медведь»

III. Игра малой подвижности «Отгадай имя» (чувакская игра про медвежонка)

Занятие № 2. «Ловкие и смелые»

Задачи:

- развивать ловкость, внимание, быстроту движений;
- воспитывать выдержку, стремление к победе, честность.

Оборудование: длинный шнур, шапочка водяного, ленты («хвосты») 8 шт.

Ход занятия:

I. Разминка «А рыбы в море плавают вот так...» спортивно-танцевальный флэшмоб (в исполнении детского хора «Непоседы»)

II. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Водяной»

2) «Ловля рыб»

3) «Поймай коня за хвост»

III. Игра малой подвижности «Поймай рыбку из пруда»

V БЛОК «РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ»

Третий месяц

Занятие № 1. «Родные просторы»

Задачи:

- развивать воображение, творческое мышление, ловкость, координацию движений;
- воспитывать чувство взаимопомощи, доброту.

Оборудование: шапочки: коршуна, курицы, волка, овец (6-8 шт.).

Ход занятия:

I. Разминка «Колобок» спортивно-танцевальный флэшмоб (в исполнении Татьяны Морозовой)

II. Подвижные игры (см. приложение)

1) «Коршун и наседка»

2) «Лягушки и журавль»

3) «Пастушок и стадо»

III. Игра малой подвижности «Мухомор»

Занятие № 2. «На охоту и рыбалку»

Задачи:

- учить действовать по сигналу, а также изображать разных птиц;
- развивать ловкость, меткость, глазомер, воображение, творческое мышление;
- воспитывать дисциплинированность, выдержку, смелость.

Оборудование: шапочки: кошка (1 шт.), щука (1 шт.), мяч.

Ход занятия:

I. Разминка «Рыбалка» спортивно-танцевальный флэшмоб (в исполнении Андрея Новожилова)

II. Подвижные игры (см. приложение)

- 1) «Кошки-мышки»
- 2) «Охотники и утки»
- 3) «Караси и щука»

III. Игра малой подвижности «Зоркий глаз» («Найди мышку»)

Замятие № 3. «Развлечения наших бабушек и дедушек»

Задачи:

- развивать ловкость, пространственное мышление, быстроту, координацию движений;
- учить соблюдать правила игры;
- воспитывать выдержку, патриотические чувства.

Оборудование: шапка-ушанка, конь на палке, мяч, шапочки козы и ёжика.

Ход занятия:

I. Разминка «Московская кадрили» спортивно-танцевальный флэшмоб (в исполнении Марины Девятовой)

II. Подвижные игры (см. приложение)

- 1) «Ваня -простота»
- 2) «Я коза-дереза»
- 3) «Ёжик и мыши»

III. Игра малой подвижности «Горячая картошка»

Приложение 2.

Диагностический инструментарий по обследованию уровня освоения программы по физическому развитию

Мониторинг уровня развития физических качеств детей 5-7 лет (по Тарасовой Т.А.)

Тест для определения гибкости

Наклоны туловища вперёд из положения сидя

На полу проводятся две перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребёнок (без обуви) садится со стороны «С», так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались её. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни стоят вертикально. Руки вперёд, ладонями вниз. Партнёр прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон зачётный, выполняется за 3 сек. Результаты засчитываются по кончикам пальцев, результат может быть «+» или «-», точность до 0,5.

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	≤ средний	средний	≥ средний	высокий
Мальчики					
5	≤1	-0-1	2-6	7-9	≥9
6	≤1	+1-2	3-7	8-10	≥10
7	≤2	+2-3	4-8	9-11	≥11
Девочки					
5	≤1	1-3	4-8	9-11	≥11
6	≤2	2-4	5-9	10-13	≥13
7	≤1	4-8	9-14	15-18	≥18

Тест для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10м.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10- метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5). Ребёнок оббегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	≤ средний	средний	≥ средний	высокий
Мальчики					
5	≤12,5	12-12,5	12,0-11,7	11,3-11,2	≥11,2
6	≤11,8	11,7-11,0	11,3-11,0	10,9-10,6	≥10,6
7	≤11,4	11,3-11,0	10,9-10,5	10,4-10,0	≥10,0
Девочки					

5	≤12,8	12-12,3	11,8-11,4	11,8-11,4	≥11,4
6	≤12,0	12,0-11,7	11,5-11,2	11,0-10,8	≥10,8
7	≤11,6	11,6-11,2	11,1-10,7	10,6-10,2	≥10,2

Тест для определения скоростно - силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10см. тестирование проводят 2 человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребёнок принял исходное положение для прыжка, даёт команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка с помощью сантиметровой ленты. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	≤ средний	средний	≥ средний	высокий
Мальчики					
5	≤62	62-74	75-95	96-108	≥108
6	≤85	85-99	100-120	121-125	≥125
7	≤96	69-105	106-123	124-135	≥135
Девочки					
5	≤62	62-72	73-90	91-101	≥101
6	≤80	80-90	91-109	110-120	≥120
7	≤84	84-98	99-120	121-132	≥132

Тест для определения силы и силовой выносливости

Подъём из положения лёжа на спине

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садиться и вновь ложиться. Воспитатель считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	≤ средний	средний	≥ средний	высокий
Мальчики					
5	≤3	3-6	7-16	17-20	≥20
6	≤6	6-8	9-19	20-22	≥22
7	≤9	9-12	13-22	23-26	≥26

Девочки					
5	≤2	2-4	5-13	14-16	≥16
6	≤6	6-8	9-17	18-20	≥20
7	≤7	8-10	11-20	21-23	≥23

Тест для определения выносливости

Бег на выносливость (продолжительностью 6 минут)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учётом уровня двигательной активности детей.

Педагогу необходимо заранее определить дистанцию беговой дорожки и разметить её - отметить линию старта и половину дистанции. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы даёт команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию.

Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 10 м с хода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет- кегля, кубик), для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагается две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Виды движений	Возраст детей					
	4 года		5 лет		6 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Бег 10м	3,4-2.6	3,3-2.4	2.7-2.2	2.5-2.1	2.4-2.22	2,2-2.0

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Метание мешочка с песком вдаль

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15-20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мешочка (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	≤ средний	средний	≥ средний	высокий
Мальчики					
5	≤4,0	4.0-5.0	5.0-6.0	6.0-7.0	≥7.0
6	≤6.0	6.0-7.0	7.0-8.0	8.0-9.0	≥9.0
7	≤7.0	7.0-8.5	8.5-10.0	10.0-12.0	≥12.0
Девочки					
5	≤3.5	3.5-4.5	4.5-5.5	5.5-6.5	≥6.5
6	≤5.5	5.5-6.5	6.5-7.5	7.5-8.5	≥8.5
7	≤6.5	6.5-7.5	7.5-9.5	9.5-11.0	≥11.0

Литература

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М.: Творческий центр, 2003.
2. Архипова Н.П. Как были открыты Уральские горы. - Свердловск, 1990г.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986г.
4. Гутникова Л. Загадка рядом с зарядкой. // Дошкольное воспитание.- 2005г.- № 6.
5. Изергина К.П. Наш взрослый детский сад. - М.: Просвещение, 1991г.
6. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. - Ярославль: Академия развития, 2005г.
7. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: Творческий центр, 2004г.
8. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004г.
9. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988г.
10. Кириллова С.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. — С-Пб.: Детство — Пресс, 2005г.
11. Кожухова Н.И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос, 2003г.
12. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Сов. Россия, 1987г.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Айрис дидактика, 2003г.
14. Новоселова С.Л. Игра дошкольника. - М.: Просвещение, 1989г.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. - М.: Мозаика - Синтез, 2002г.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика — Синтез, 2005г.
17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: Творческий центр Сфера, 2005г.
18. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Академия развития, 1998г.
19. Чагин Г.Н. Народы и культуры Урала в XIX – XX в. в. - Екатеринбург; Сократ, 2002г.