

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МБДОУ д/с № 8
«Золотой ключик» г. Холмска
Е.А. Кочергина
Приказ от «_30_» __08__20_24_г. №_229

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень сложности программы: стартовый
Адресат программы: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Бе Ден Ним
Педагог дополнительного образования

г. Холмск
2024 год

№п/п	ОГЛАВЛЕНИЕ	СТР.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность программы.	3
1.3.	Актуальность	4
1.4.	Новизна программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Тип программы	5
1.7.	Формы и методы обучения	5
1.8.	Адресат программы	7
1.9.	Объём и сроки освоения программы	7
1.10.	Форма обучения по ДОП	8
1.11.	Формы организации работы	8
1.12.	Формы проведения занятий	8
1.13.	Цели и задачи программы	8
II	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание программы	9
2.2.1.	Учебный план программы	9
2.2.2	Содержание учебного плана	9
2.3.	Планируемые результаты	11
2.4.	Календарный учебный график	12
2.5.	Система оценки достижения планируемых результатов	13
III	Организационный раздел	13
3.1.	Методическое обеспечение программы	13
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	14
3.3.	Кадровое обеспечение программы	14
3.4.	Список литературы	14
	Приложение 1 Считалки	16
	Приложение 2 Спортивное соревнование «Весёлые эстафеты»	17
	Приложение 3 Спортивное развлечение «Весёлые старты»	19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»;
- Устав МБДОУ детский сад №8 «Золотой ключик» г. Холмска мо «Холмский городской округ» Сахалинской области.

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности (вид деятельности: подвижные игры, игры с элементами спортивных игр).

1.3. Актуальность.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

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

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

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

От детей дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако 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. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально-волевых качеств – взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных

заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

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

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

1.4. Новизна программы

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

1.5. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в широком применении игровых технологий, благодаря которым повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества необходимые при воспитании разносторонне развитой личности.

1.6. Тип программы:

Программа стартового уровня, т.к. удовлетворяет индивидуальным потребностям обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, а также адаптации детей с ОВЗ к жизни в обществе.

1.7. Формы и методы обучения.

Формы организации занятий:

- *Групповая* – предусматривает деление группы воспитанников на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий;
- *Фронтальная* - предполагает совместную деятельность всей группы воспитанников.

Методы проведения занятий:

- словесные - объяснения, рассказы, беседы, замечания, указания, инструктажи;
- наглядные – показ упражнений, просмотр игр;
- практические – метод упражнений, игровой и соревновательный методы;
- методы формирования чувств - одобрение, поощрение, похвала, взаимовыручка, воспитание чувства коллективизма.

Игры детей построены на основных движениях — беге, прыжках, метании, лазаний, к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. В игры включаются коллективные соревнования. Подбор игр помогает решать несколько задач — укрепляет, оздоравливает организм детей, развивает движения, вызывает радостные переживания, воспитывает моральные качества и т. д.

Сбор на игру не должен превышать 1 - 2 минут. Длительный сбор снижает у детей интерес к игре, дезорганизует их.

Руководство игрой. Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к игре. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению её правил, более чёткому выполнению движений. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре.

Объяснение игры. После того, как дети соберутся на игру, педагог рассказывает им её содержание и сообщает название.

При объяснении игры взрослый должен стоять так, чтобы его видели все дети. Если дети стоят в шеренге, сидят полукругом или свободно сгруппировались около педагога, он становится к ним лицом. Если дети стоят по кругу, педагог занимает место рядом с детьми, но не в центре круга, так как, находясь в центре круга, он не увидит ту часть группы, которая расположена позади него.

Изложение содержания игры, объяснение её правил должны быть краткими, чёткими.

Проведение игры. В процессе игры взрослый следит как за поведением всей группы в целом, так и за отдельными детьми. Своим бодрым тоном, живым интересом к игре он поддерживает у детей во время игры радостное настроение, поощряет проявление детьми решительности, ловкости, находчивости, инициативы. Вместе с тем воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись. В некоторых случаях воспитатель бывает вынужден участвовать в игре, чтобы не нарушить её замысел.

Правила игры. Особенное внимание следует уделять выполнению детьми правил. Правила имеют большое воспитательное значение. Правила — это определённые требования, которые должны выполняться всеми играющими. Не нарушая эмоциональности и непринуждённости игры, правила ограничивают определёнными рамками поведение играющих. Сознательное подчинение правилам игры имеет большое значение для воспитания дисциплины, коллективизма. Подчинение правилам воспитывает в ребёнке волю, выдержку, умение сознательно управлять своими движениями, затормаживать их. Правила

в игре должны соответствовать возрасту детей: чем меньше возраст ребёнка, тем проще должны быть правила. Правила должны способствовать выработке у детей положительных качеств. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удаётся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок.

Распределение ролей. Очень важным моментом при проведении игры является распределение ролей. Роль, выполняемая в той или иной игре, определяет поведение ребёнка, которое должно соответствовать действиям изображаемого персонажа. Выделить детей на ответственные роли можно различными приёмами: воспитатель сам поручает ребёнку какую-нибудь роль, выделяет с помощью считалки, или ребёнок, выполнявший роль водящего, выбирает на эту роль себе заместителя.

Окончание игры. Педагог отмечает, кто из играющих отличился особой ловкостью, быстротой, хорошо выполнял правила, выручал товарищей; называет и тех, кто нарушал правила, баловался, мешал детям играть. Игра заканчивается организованным уходом детей в групповую комнату.

Если дети пользовались какими-нибудь пособиями: флажками, мячами и др., их следует убрать на место.

Если дети просят повторить игру, а нагрузка была достаточная, взрослый предлагает повторить игру на следующем занятии и тут же выделяет кого-нибудь на ответственную роль с тем, чтобы дети сами запомнили, кто будет исполнять эту роль в следующий раз.

Средняя продолжительность игры 10 мин. Перерыв 5 мин. На одном занятии используется не более 2-х игр различных по характеру движений и по построению (подвижная, спокойная).

1.8. Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

- дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Набор в группу осуществляется по желанию обучающихся. Предполагаемый состав группы 15-20 человек, при этом в группе могут обучаться дети, имеющие разные стартовые способности. Никакой предварительной подготовленности не требуется. Учитываются психофизические особенности детей.

1.9. Объём и сроки освоения программы.

Период	Продолжительность занятия, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1	2	2	36	72

Занятия проводятся в физкультурном зале (совмещен с музыкальным залом). Продолжительность 25 мин. (1 академический час) 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения. (72 часа в год)

1.10. Форма обучения по ДОП :

- очная

1.11. Формы организации работы с обучающимися:

- групповые
- подгрупповые

1.12. Формы проведения занятий:

- игровая
- тематическая
- комплексная

На занятиях используются различные виды подвижных игр:

- некомандные игры;
- переходные к командным;
- командные и имитационные (с подражательными движениями),
- с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам), с предметами;
- разнообразные подготовительные (подводящие) игры;
- игры с водящими и без водящих;
- игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием;
- эстафеты линейные, встречные, круговые.

1.13. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для двигательной активности детей дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи:

Обучающие:

1. Формировать знания у дошкольников в области физической культуры;
2. Формировать элементарные игровые умения;
3. Формировать навыки соревновательной деятельности.

Развивающие:

1. Развивать и укреплять основную группу мышц;
2. Развивать координацию движений;
3. Развивать произвольность, самостоятельность, инициативность, ответственность, безопасность поведения.

Воспитательные:

1. Воспитывать выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы;

2. Воспитывать нравственные качества: доброжелательность, отзывчивость.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание учебной программы :

2.1.1. Учебный план программы

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа
2	Подвижные игры на формирование правильной осанки	6	1	5	Наблюдение, беседа, практика
3	Подвижные игры с элементами бега	12	1	11	Наблюдение, беседа, практика
4	Подвижные игры с элементами прыжков	12	1	11	Наблюдение, беседа, практика
5	Подвижные игры с элементами метания на точность и дальность	12	1	11	Наблюдение, беседа, практика
6	Подвижные игры с элементами ловли, бросков, передач и ведения мяча	16	1,5	14,5	Наблюдение, беседа, практика
7	Игры с элементами лазанья и преодолением препятствий.	12	1	11	Наблюдение, беседа, практика
8	Итоговое занятие	1	0	1	Соревнование
	Всего часов:	72	7	65	

2.2.2. Содержание учебной плана

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в физкультурном зале, техника безопасности во время занятий, сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Закаливание. Дыхание при движении человека.

Практика: ходьба, бег, прыжки, эстафеты.

1. Подвижные игры на формирование правильной осанки.

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

Теория: Значение осанки в жизни человека, понятие «осанка» и «стать», правила сохранения правильного положения тела. Названия и правила игры, правила поведения и безопасности.

Практика: «На посту», «За водой», «Тревога», «Препятствие», «Плавание», «Велосипед», «Прямой угол», «Рыбка», «Паук и мухи», «Фигуры», «Вьюны»,

«Коршун и наседка», «Соревнование скороходов», «Скорый поезд», «День и ночь», «Светофор».

2. Подвижные игры с элементами бега

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

Теория: Значение бега в жизни человека, правила поведения во время бега, техника бега. Название и правила игр, правила поведения и безопасности.

Практика: «К своим флажкам», «Два мороза», «Белые медведи», «У медведя во бору», «Вызов номеров», «Гуси – лебеди», «Перемена мест», «Космонавты», «Старт с вырыванием ленточки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Бег сороконожки», «Пятнашки», «Перемена мест», «Составление поезда», «Караси и щуки», «Воробьи-вороны», эстафеты без предметов и с предметами.

3. Подвижные игры с элементами прыжков.

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

Теория: Значение прыжков в жизни человека, виды прыжков и техника. Названия и правила игры, правила поведения и безопасности.

Практика: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто быстрее» (с прыжками), «Кто дальше» (на одной ноге), «Перемена мест» (прыжками), «Прыжки по кочкам», «Прыгуны», «Прыжок в окно», «Спящая змейка» (через скакалку), «Петушиный бой», «Несуществующее животное», «Кенгуру» эстафеты с прыжками.

4. Подвижные игры с элементами метания на точность и дальность.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

Теория: Значение метания в жизни человека, виды метания и техника. Названия и правила игры, правила поведения и безопасности.

Практика: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Мяч в стенку», «Метатели», «Попади в мяч», «Попади в городки», «Перестрелка».

5. Подвижные игры с элементами ловли и бросков, передач и ведения мяча.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила.

Теория: Название и правила игры, техника ловли, передач, бросков двумя, одной руками; техника ведения на месте и в движении, правила поведения и безопасности.

Практика: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Игра с ведением мяча», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Вызови по имени», «Мяч в корзину», эстафета с мячом, встречная эстафет, «Бесшумный мяч», «Мяч через сетку».

6. Игры с элементами лазанья и преодолением препятствий.

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

Теория: Значение лазанья и преодоление препятствий в жизни человека. Название и правила игры, правила поведения и безопасности.

Практика: «По горам, по холмам», «В разведку», «Белки на дереве», «Мышеловка», «Кошки-мышки», «Чехарда», эстафета с преодолением препятствий, «Буря-солнце», «Веселые обезьяны» (лазанье по гимнастической стенке), «Выставка картин».

8. Итоговое занятие.

Теория: Сообщение итогов работы за год.

Практика: спортивное соревнование.

2.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков в области физической культуры, полученных с помощью организации подвижных игр, теоретической и практической подготовки детей, первоначальной сформированности основных физических качеств.

Метапредметными результатами освоения воспитанниками программы являются следующие умения:

Ø характеризовать явления (действия и поступки), давать им оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Ø общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Ø обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха.

Ø организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Ø планировать собственную деятельность;

Ø видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Ø правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения воспитанниками программы являются следующие умения:

Ø активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Ø проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях при общении со сверстниками и взрослыми;

Ø проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Ø оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения воспитанниками программы являются следующие умения:

Ø организовывать и проводить со сверстниками в течение дня подвижные игры и игры с элементами соревнований;

Ø оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Ø бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Ø объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;

Ø выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	02.09.2024	30.05.2025	36	72	144	1/2

2.5. Система оценки достижения планируемых результатов

Текущим контролем является наблюдение за правильностью выполнения учебного задания (справился или не справился) и проверка усвоенных детьми знаний и умений, проводимые в течение и по окончании каждой организованной образовательной деятельности.

Итоговый контроль по темам проходит в виде спортивных соревнований, эстафет, устного опроса. Результаты контроля фиксируются в протоколах.

Критерии оценки планируемых результатов:

- Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости и индивидуальности своих движений.
- Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету внося в неё (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа
- Ребёнок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры
- Ребёнок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления физического здоровья
- Ребёнок проявляет интерес к подвижным, спортивным и народным играм
- Ребёнок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения

Результат успешного освоения программы зависит от стабильности состава детей, посещаемости ими занятий, первоначального уровня теоретических знаний, практических умений и навыков при проведении подвижных игр.

Критерии удовлетворенности результатами освоения программы:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей);
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- открытые занятия и мероприятия данной направленности.

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Информационные материалы:

- правила техники безопасности во время проведения подвижных игр;
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- разработки подвижных игр;

- сценарии соревнований и эстафет.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Технические средства:

- музыкальный центр;
- ноутбук.

Экранно-звуковые пособия:

- переносной экран;
- аудио и видеозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный зал (совмещен с музыкальным);
- мячи резиновые (большие и малые)
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- кегли, кубики, гимнастические палки;
- конусы;
- обручи;
- маски;
- ленточки.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Реализацию программ в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

3.4. Список литературы.

1. Васильева А.И., Белоус А.Н., Братская Т.Б. и др. Пралеска. Воспитание и обучение детей в дошкольном учреждении. Базисная программа и методические рекомендации. – Минск.: НМЦентр, 2000. – 472 с.

2. Ермакова Т.Н., Шебеко В.М. Белорусские игры в детском саду. – Мн.: Народная Асвета, 1985. - 64 с.

3. Конторович М.М. и Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. К руководству для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1954. – 226 с.

4. Кенеман А. В. под редакцией Осокиной Т. И. Детские подвижные игры народов СССР. – Москва.: Физкультура и спорт, 1984. - 239 с.

5. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности "Дошкольная педагогика и психология". - М.: Просвещение, 1978. – С.144-146.
6. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. – М.: Наука, 1987. - 45 с.
7. Лешер А. Маленькие игры для многих. - Минск, Народная Асвета,. 1983 – 63 с.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры в спортзале. – М.: Издательство «Феникс», 2013 – с.156.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. –М.: Просвещение, 1983. – 95 с.
10. Перепелкина А.В. Игры, забавы, развлечения и праздники для детей 6-7 лет. – М.: Издательство «Учитель», 2013. – 191 с.
11. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М: Наука, 1984. – 63 с.
12. Шишкина В. А. Азбука движений малыша: Пособие для воспитателя.- 2-е изд.-Мн.: Народная Асвета,1987. - С.3-4.
13. Шишкина В.Л. Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1999. - С. 3-4,6-8,15-16.
14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999 – с.72.
15. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000019/index.shtml> (Кенеман А.В. Народные подвижные игры для детей)

Список литературы для родителей и детей

1. Доскин А.В., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2015. – 110 с.
2. Казак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Серия: Азбука развлечений. – СПб.: Издательство «Союз», 2013. 336 с.
3. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988 - с.239.

Считалки

Катится горох по блюду, Ты води, а я не буду!	Плыл по морю чемодан. В чемодане был диван. А в диване спрятан слон. Кто не верит – выйди вон!
Шла кукушка мимо сети, А за нею малы дети, Кукушата просят пить, Выходи – тебе водить!	Пчёлы в поле полетели, Зажужжали, загудели, Сели пчёлы на цветы, Мы играем – водишь ты!
Солнце спряталось за гору, Зайка в лес, а мишка в нору, Кто остался на виду? Убегай, водить иду!	Как у нас на сеновале Две лягушки ночевали. Утром встали, щей поели, А тебе водить велели!
Жили-были сто ребят, Все ходили в детский сад. Все садились за обед. Все съедали сто котлет. А потом ложились спать. Начинай считать опять	Среди белых голубей Скачет шустрый воробей, Воробышек-пташка, Серая рубашка. Откликайся. Воробей, Вылетай-ка, не робей!
Тили-тели, птички пели. Взвились, к лесу полетели. Стали птички гнезда вить, Кто не вьет, тому водить!	Тара-бара Домой пора. Ребят кормить, Телят поить, Коров доить. А тебе водить!
Ежик, ежик, чудачок, Сшил колючий пиджачок. Встал в кружок и ну считать, Нам водилку выбирать!	Раз, два, три, четыре, пять. Будем в прятки мы играть. Небо, звезды, луг, цветы – Ты пойди-ка, Поводи!
Подогрела чайка чайник, Пригласила восемь чаек. «Приходите все на чай!» Сколько чаек? Отвечай!	Раз, два, три, четыре, пять. Мы собрались поиграть. К нам сорока прилетела И тебе водить велела.
Петушок, петушок, Покажи свой кожушок! Кожушок горит огнем. Сколько перышек на нем? Раз, два, три, четыре, пять, Невозможно сосчитать!	За морями, За горами, За железными столбами, На пригорке теремок, На двери висит замок. Ты за ключиком иди И замочек отомкни.
Раз, два, три, четыре – Кто не спит у нас в квартире? Всем на свете нужен сон. Кто не спит, тот выйдет вон!	Тики-таки, тики-таки, Ходят в нашей речке раки. Стали раки воду пить. Выходи, тебе водить!

Спортивное соревнование «Весёлые эстафеты»

Цель: формирование представлений о спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям

Образовательная задача: Выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств)

Оздоровительная задача: Укрепление здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

Воспитательная задача: воспитывать навыки коллективных взаимодействий и организованности; развивать ловкость, внимание, координацию движения.

Оборудование: Теннисные ракетки и надувные шары, 10 кружочков, 2 тачки (корзины), 10 овощей, 2 больших сапога, 2 платка, 2 кепки, 2 стула, 2 веника, 2 картонные коробки, 2 рулона туалетной бумаги.

Ход соревнования.

Разновидность ходьбы и бега с рифмованным текстом.

Все в затылок подравнялись,

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой.

Руки вниз – хлопок другой.

По тропинке вновь шагаем.

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдем речушку вброд. (Ходьба с высоким поднимаем колена).

Дальше по лесу шагаем.

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем,

И вразвалочку идем. (ходьба на внешней стороне стопы)

Ежик по лесу гулял

И листочки собирал. (ходьба в полном приседе)

Много листиков собрал

И довольный побежал. (бег)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим

На носочках побежим. (бег на носочках)

Снова ёжика встречаем

По дорожке мы шагаем.

Перестроение для эстафет.

1.Эстафета «Паровозик»

Первый ребенок паровоз, он бежит к другой стороне спорт зала и возвращаясь забирает с собой один вагончик (ребенка), опять бегут и прицепляют другой паровозик и так пока не прицепят все вагончики, вагончики не должны отцепляться.

2.Эстафета «Я самая красивая (самый красивый)»

Нужно подбежать к стулу одеть платок (кепку) и сказать: «Я самая красивая (самый красивый)», а затем вернуться к команде и передать эстафету другому игроку.

3.Эстафета «Ловкая обезьянка»

Игроки в руках держат теннисную ракетку, на ракетке надувной шарик, по сигналу игроки бегут до ориентира, удерживая шарик на ракетке, обратно бегом шарик в руках.

4.Эстафета «Уборка урожая»

На полу 5 кружочков. По сигналу «посадить» из ведёрка по два овоща, затем, обогнув стул, вернуться, передать ведро следующему. Второй игрок собирает овощи. Кто быстрее?

5.Эстафета «Кот в сапогах»

Без сапог он просто зверь,
в сапогах – герой, поверь.

Шпага, шляпа, сапоги...

Разбежались все враги!

Знает весь кошачий род –
носит в сказке обувь кот.

Каждая команда получает по сапогу и нужно одев один сапог пробежать и вернуться к финишу, а затем передать сапог другому игроку. Победит та команда кто первый придёт к финишу.

6.Эстафета «Полёт Бабы -Яги»

- Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –

Бывает добрая и злая,

Вечно в ступе и с метлой

Добирается домой? (Баба-Яга).

Задание – непременно атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем (коробку). Нужно одеть ящик на талию, а другой рукой держать метлу (веник). В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

7.Конкурс капитанов «Мумия»

Капитаны получают по 1 рулону туалетной бумаги, из команды выходит один человек и его нужно обмотать бумагой, то есть сделать мумию. Побеждает та команда у кого мумия получилась быстрее и лучше.

Подведение итогов соревнований.

МОЛОДЦЫ! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо.

Спортивное развлечение «Весёлые старты»

Актуальность: очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Цель: привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

Задачи:

Оздоровительные: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные: формировать двигательные умения и навыки; формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Развивающие: развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память. развивать интерес к спортивным играм;

Воспитательные: воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях; развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: Сигнал-свисток, эстафетные палочки по количеству детей, кегли 2шт., мячи большие 2 шт., кубики 4шт., обручи 6шт., канат.

Ход проведения

На спортивную площадку

Приглашаем дети вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня на нашем празднике! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

-Давайте поддержим и поприветствуем наших участников (хлопают)

-Перед Вами лучшие спортсмены из групп (представление команд и капитанов).

Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой. Самой находчивой и, конечно, самой, дружной, это - мы, скоро, увидим.

Чтобы добиться хороших результатов в соревнованиях, вам, ребята, надо не унывать и не зазнаваться. Я желаю вам, ребята, больших успехов в предстоящих соревнованиях, желаю побед, и всем командам: – Физкульт-Ура!

А теперь небольшая разминка!

Каждый день по утрам делаем зарядку!

Очень нравится нам всё делать по порядку:

Весело шагать, (маршируют)

Руки поднимать (упражнения для рук)

Приседать и вставать (приседают)

Прыгать да скакать (прыгают)

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Ведущий:

-Чтоб проворным стать атлетом

Вам эстафета!!!

Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

Эстафета № 1

Инвентарь: эстафетные палочки.

-Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает кеглю и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета № 2

Инвентарь: мячи.

-Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая вместе с ним, обегая кеглю, возвращается назад. Передает мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя! Если мяч падает, необходимо остановиться и поправить мяч, только затем продолжить движение. Побеждает та команда, которая закончила эстафету первой и с наименьшим количеством ошибок.

Эстафета №3 с мячом

-Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и поднять мяч вверх.

Эстафета №4

Инвентарь: обручи.

-Первыми проходить эстафету капитаны. Капитан команды становится в центр обруча, держа его руками. По команде, капитаны обегают кеглю, возвращается назад, где к обручу снаружи цепляется следующий участник команды. Вместе они бегут до кегли, обегают ее, второй участник остается у кегли, а первый участник возвращается за следующим. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется за кеглей. Побеждает самая быстрая команда.

Ведущий: А теперь немного отдохнем.

Отгадайте загадки:

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю ... (Зарядку)

Сажу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — неумоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)

Эстафета №5

«Наездники»

Команды стоят в колоннах. Первые два участника держат гимнастическую палку между ног. По сигналу начинают бег до кегли, оббегают её, возвращаются и передают гимнастическую палку следующей паре.

Ведущий:

Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу и нашим гостям самую добрую, какую только можно улыбку.