

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Логос»  
(МАОУ «Гимназия «Логос»)**

**Согласовано:  
на педагогическом совете  
протокол №1  
от 02.09.2024г.**

**Утверждено:  
приказом директора  
№348 от 16.09.2024г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Играйте на здоровье».  
ДО «Волхов»  
Направленность: физкультурно-оздоровительная.  
Возраст воспитанников 4-5 лет.  
Срок реализации 1 год.**

**Руководитель  
Якимова Г.А.**

**2024**

## **Содержание**

### **Целевой раздел**

- 1 Пояснительная записка
- 2 Нормативно – правовые документы
- 3 Цели, задачи программы
- 4 Возрастные особенности
- 5 Планируемый результат

### **Содержательный раздел**

- 1 Учебный план – график
- 2 Учебный план
- 3 Содержание программы

### **Организационный раздел**

- 1 Формы аттестации
- 2 Оценочные материалы
- 3 Условия реализации программы
- 4 Приложения
- 5 Литература

## **Целевой раздел**

### **1 Пояснительная записка**

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

Основное направление программы развитие физических качеств, посредством игры.

Игра – один из основных видов деятельности детей. В любом возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных средств их воспитания и обучения. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребенка, формирование его личности. Игры разнообразят процесс обучения, наполняют жизнь учащихся радостными переживаниями, эмоционально обогащают их, создают ситуацию успеха и хорошее настроение.

### **2 Нормативно – правовые документы**

Программа разработана в соответствии:

1 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ

2 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196)

3 Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726 – р)

4 Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09- 3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)

5Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.СП 2.4.3648- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа разработана на основе учебно – методического пособия Э.И.Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»

### **3 Цели и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные:** обучать детей выполнению физических упражнений через игры, давать детям знания о сохранении здоровья, правильном дыхании, закаливании, о физической культуре и спорта.

**Воспитательные:** формировать качества: дисциплинированность, решительность, смелость, настойчивость, умение подчиняться определенным правилам; а также самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

**Оздоровительные:** укрепление внутренних органов, совершенствование функциональной деятельности организма.

### **4 Возрастные особенности**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Добавляются игры с предметами: мячами, обручами, а также движения становятся менее имитационными, а более спортивными.

Развитие двигательных качеств и умений:

Добиваться в играх более четкого выполнения движений: энергично отталкиваться, мягко приземляться, принимать исходное положение, добегать до конца. Не убегать раньше сигнала.

Развитие умений ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары. Строится у черты или в указанном месте.

Развитие и тренировка психической сферы:

Применять в играх: загадки, стихи, считалки. Развивать способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию. Тренировать подвижность нервных процессов на основе движений в различных темпах и ритмах.

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

Воспитывать умение сочувствовать, переживать. Формировать чувство такта и умения поддержать, например проигравшего.

Показатели развития:ребенок проявляет стойкий интерес к занятиям, замечает нарушения правил в играх, в самостоятельной деятельности применяет элементы освоенных игр.

## **5 Планируемый результат**

Воспитанники должны:

Знать игры – их условия и правила, использовать их в свободное время; использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Развить фантазию настолько, чтобы потом сам мог изобретать подобные игры;

у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физкультурой и дальнейшему самосовершенствованию.

## **Содержательный раздел**

### **1 Учебный календарный график**

<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>
Сроки реализации программы	1 год
Дата начала учебного года	16 сентября
Дата окончания учебного года	16 мая
Новогодние праздничные дни	С 1 января по 8 января
Продолжительность учебного года	32 недели
Промежуточная аттестация	Первая учебная неделя –

	<p>диагностика на начало учебного года.</p> <p>19 неделя(январь) – выборочная, индивидуальная диагностика.</p> <p>32 неделя (май) – диагностика на конец года.</p> <p>Игры в течении года.</p>
--	--

## Формы и режим занятий

Форма обучения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, ракетками, битами, эстафеты, соревнования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут в зале и на спортивной площадке.

## 2. Учебный план

№	Содержание	Кол – во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Пальчиковые музыкальные игры Е.Железновой.	4	0.6	3.4	Опрос, игры
2	Музыкально – ритмические композиции А.И. Бурениной.	4	0.6	3.4	Опрос, игры
3	Музыкальные подвижные игры.	6	0.9	5.1	Опрос, игры
4	Подвижные игры (основные движения – ходьба и бег).	10	1.5	8.5	Опрос, игры

5	Подвижные игры (основные движения – прыжки).	10	1.5	8.5	Опрос, игры
6	Подвижные игр (основное движение – метание).	8	1.2	6.8	Опрос, игры
7	Подвижные игры (основное движение – лазанье).	8	1.2	6.8	Опрос, игры
8	Русские народные игры.	8	1.2	6.8	Опрос, игры
9	Игры разных народов:	6	0.9	5.1	Опрос, игры
	Всего	64	9.6	54.4	

### 3. Содержание

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Добавляются игры с предметами: мячами, обручами, а также движения становятся менее имитационными, а более спортивными.

#### **Развитие двигательных качеств и умений:**

Добиваться в играх более четкого выполнения движений: энергично отталкиваться, мягко приземляться, принимать исходное положение, добегать до конца. Не убегать раньше сигнала.

#### **Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары. Строится у черты или в указанном месте.

#### **Развитие и тренировка психической сферы:**

Применять в играх: загадки, стихи, считалки. Развивать способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию. Тренировать подвижность нервных процессов на основе движений в различных темпах и ритмах.

#### **Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:**

Воспитывать умение сочувствовать, переживать. Формировать чувство такта и умения поддержать, например проигравшего.

**Показатели развития:**ребенок проявляет стойкий интерес к занятиям, замечает нарушения правил в играх, в самостоятельной деятельности применяет элементы освоенных игр.

### Календарно - тематическое планирование

№	Содержание	Часы
1	<b>Пальчиковые музыкальные игры Е.Железновой:</b> «Мишка косолапый», «Два мышонка», «Шарик», «Пять поросят», «Козел», «Я хочу построить дом».	4
2	<b>Музыкально – ритмические композиции А.И. Бурениной:</b> «Плюшевый медвежонок», «Рыбачок».	4
3	<b>Музыкальные подвижные игры:</b> «Огуречик», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик»	4
4	<b>Подвижные игры (основные движения – ходьба и бег):</b> «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик». «Мыши и кот», «Пузырь».	10
5	<b>Подвижные игры (основные движения – прыжки):</b> «Воробушки и кот», «Поймай Комара», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони».	10
6	<b>Подвижные игр ( основное движение – метание):</b> «Кегли», «Попади в обруч».	8
7	<b>Подвижные игры (основное движение – лазанье):</b> «Наседка и цыплята», «Птички в гнездышках».	8
8	<b>Русские народные игры:</b> «Гуси-Лебеди», «Пастух и стадо», «Лошадки», «Кот и мыши», «Самолеты», «Ловишки из круга», «С кочки на кочку», «Карусели», «Мыши вышли как - то раз», «Хитрая лиса», «Поезд», «Найди свою пару»,«Медведь», «Быстро шагай».	8
9	<b>Игры разных народов:</b> «Липкие пеньки» - (Башкирская игра), «Достань шапку» - (Дагестан), «Серый волк» - (Татарская игра), «Скок-перескок» - (Татарская игра), «Лисички и курочки» - (Татарская игра), «Серый зайка» - (Удмуртская игра),	6

<p>«Луна или солнце» - (Чувашская игра), «Расходитесь!» -(Чувашская игра), «Льдинки, ветер и мороз»-( Сибирь и Дальний Восток), «Здравствуй,догони!» - (Сибирь и Дальний восток), «Перепелочка» - (Украина), «Охотники и утки» - - (Беларусь), «Хлоп, хлоп, убегай!» - (Беларусь), «Медведь и пчелы» - (Узбекская игра),</p>	
--	--

## **Организационный раздел**

### **1. Формы аттестации**

- итоговые занятия
  
- игры
  
- эстафеты
  
- оформление фотостенда
  
- физкультурные досуги
  
- рисунки детей на тему «Любимая игра»
  
- изготовление книжек – малышек с родителями «Считалки»
  
- отзывы родителей

### **2 Оценочные материалы**

**Диагностика** в начале года, индивидуально в середине года (у детей с высоким и низким уровнем развития), в конце года у всех.

Диагностическая карта здоровья, физического развития ребенка

Имя Фамилия ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Группа здоровья  
\_\_\_\_\_

Упражнение	Начало года	Середина года	Конец года
Прыжок в длину с места			
Метание мяча			
Бег 30 м			
Подбрасывание и ловля мяча			
Уровень физического развития			

Заключение на начало года:

---

---

---

---

### 3 Условия реализации программы

Для реализации программы «Играйте на здоровье» в детском саду имеется спортивный зал и спортивное оборудование для всех игр.

### 4 Приложения

#### Правила игры Гуси-лебеди

Для игры необходима большая площадка и компания детей от 5-ти человек. Еще интереснее играть компанией 10-30 игроков, поэтому игра хороша для детских садов и массовых праздников..

В начале игры мелом или палочкой очерчивается «гусятник» — дом, в котором живут **гуси** и где их ждет **хозяин**.

На другой стороне площадки очерчивается «поле» — туда гуси уходят гулять.

Между «гусятником» и «полем» рисуется круг — «логово», там будет жить **волк**.

Далее с помощью **считалочки** выбирается волк (если ребят много, волков может быть несколько) и хозяин гусей. Остальные становятся гусями.

При игре со взрослыми роль хозяина обычно берет на себя взрослый, он же является ведущим игры.

Хозяин говорит гусям:

— *Гуси, летите в поле, погуляйте, в лапы волку не попадайте.*

Ребята бегут, размахивая руками, в «поле».

Далее происходит диалог хозяина и гусей:

— *Гуси, гуси!*

— *Га-га-га!*

— *Есть хотите?*

— *Да, да, да!*

— *Ну летите же домой!*

— *Серый волк под горой, не пускает нас домой.*

— *Что он делает?*

— *Зубы точит, нас съесть хочет.*

— *Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!*

**Гуси** растопыривают руки-крылья и летят домой в гусятник, а **волк** рычит и пытается их поймать. Пойманные гуси из игры выбывают, и игра продолжается. Побеждают те, кто ни разу не попался в лапы волку.

## **5 Список литературы**

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»
2. Учебник для техникумов физической культуры «Спортивные и подвижные игры»
3. Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»
4. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»
5. В.М. Качашкин «Методика физического развития»
6. Е.Г. Батурин Сборник игр к «программе воспитания в детском саду»
7. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье»