

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
« 28 » 08 2017 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно - оздоровительной направленности  
**«Подвижные игры»**  
срок реализации 3 года  
возраст детей 3-6 лет  
составитель  
**Степанова Наталья Ефимовна,**  
педагог дополнительного образования

пгт Алексеевское  
2017 г.

## Пояснительная записка

Подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Образовательная программа «Подвижные игры», **спортивно - оздоровительного направления**, ориентирована на повышение двигательной подготовленности детей, отвечающей требованиям образовательной программы, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

**Актуальность:** подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

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

**Педагогическая целесообразность:** воспитание моральных качеств, целеустремленности, стремлению к победе через преодоление трудностей тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильно возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

**Цель:** всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей детей.

### **Задачи:**

#### 1. Обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

#### 2. Развивающие:

- Тонизирование деятельности ц. н. с.;
- укрепление мышц живота и спины, обеспечивающее правильную осанку, тем самым правильное положение внутренних органов;
- совершенствование двигательной координации и развитие гибкости

#### 3. Воспитывающие:

- формирование коллективистских отношений;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она даёт возможность каждому ребёнку овладеть способом игровой деятельности, позволяющей ему применять умения и навыки и в другие периоды жизни, в зависимости от меняющихся обстоятельств.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы 3 – 6 лет.

**Условия приема:** набор детей производится на свободной основе, на основании заявления родителей, принимаются все желающие.

**Сроки реализации программы:** Образовательная программа «Подвижные игры» рассчитана на три года обучения; объем часов в год- 72 ч.

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.



Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;  
смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Формы проведения занятий:**

-беседа; инструктаж;  
-игры; соревнования;  
-тестирование; практическая;

**Форма организации деятельности:**

– групповая  
- индивидуально-групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения дети

**Будут знать:**

историю возникновения русских народных игр;  
правила проведения игр, эстафет и праздников;  
основные факторы, влияющие на здоровье человека;  
основы правильного питания;  
правила поведения во время игры.

**Будут уметь:**

выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);  
проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;  
владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;  
применять игровые навыки в жизненных ситуациях.  
владеть основными движениями: бег, прыжки, метание;  
уметь организовать и провести игру.

**Диагностика физического развития**

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.

Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь), в середине (январь), и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и самостоятельно организовывать подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:  
Весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья».

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**  
**Подведение итогов реализации программы:**

| № | Формы подведения итогов           | Сроки            |
|---|-----------------------------------|------------------|
| 1 | Обобщающие и закрепляющие занятия | в течение года   |
| 2 | Соревнования, конкурсы, викторины | в течение года   |
| 3 | тестирование                      | итоговое занятие |

**Таблица по диагностике контроля достижений результатов:**

| Вид контроля    | Форма контроля        | Знания |   |   | Форма контроля | Умения, навыки |   |   |
|-----------------|-----------------------|--------|---|---|----------------|----------------|---|---|
|                 |                       | В      | С | Н |                | В              | С | Н |
| Предварительный | Анализ устного опроса |        |   |   | тестирование   |                |   |   |
| Текущий         | Анализ устного опроса |        |   |   | наблюдение     |                |   |   |
| Итоговый        | Анализ устного опроса |        |   |   | тестирование   |                |   |   |

- В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

**Учебно – тематический план на первый год обучения.**

| №  | Наименование разделов и тем | Количество часов |        |          |
|----|-----------------------------|------------------|--------|----------|
|    |                             | Всего            | Теория | Практика |
| 1  | Комплекс № 1                | 6                | 1      | 5        |
| 2  | Комплекс № 2                | 6                | 1      | 5        |
| 3  | Комплекс № 3                | 6                | 1      | 5        |
| 4  | Комплекс № 4                | 6                | 1      | 5        |
| 5  | Комплекс № 5                | 6                | 1      | 5        |
| 6  | Комплекс № 6                | 6                | 1      | 5        |
| 7  | Комплекс № 7                | 6                | 1      | 5        |
| 8  | Комплекс № 8                | 6                | 1      | 5        |
| 9  | Комплекс № 9                | 6                | 1      | 5        |
| 10 | Комплекс № 10               | 6                | 1      | 5        |
| 11 | Комплекс № 11               | 6                | 1      | 5        |
| 12 | Комплекс № 12               | 6                | 1      | 5        |
|    | <b>Итого: 72 часа</b>       |                  |        |          |



### Содержание программы «Подвижные игры» первого года обучения.

Содержание программы «Подвижные игры» для детей первого года обучения. В основном это подвижные сюжетно-ролевые игры. Эти игры направлены на получение опыта социального общения с ровесниками, взрослыми, умению вести себя в разных ситуациях. Самые первые игры еще не несут ярко выраженной нагрузки роли, зачастую здесь эта нагрузка едва прослеживается. Постепенно эта линия усиливается и развивается. Постепенно действия детей все больше начинают следовать той или иной сюжетной линии. При проведении подвижных сюжетных игр на занятиях, необходимо повторять и закреплять нужные навыки и действия. Задача педагога организовать игровой процесс, объединить детей в единый коллектив, следить за поведением малышей, корректировать и направлять игру в нужное русло.

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.

Теория: Понятие основных физических качеств (быстрота) и её значение.

Практика: Бег по сигналу, развивать быстроту реакций. подвижные игры «Вызов номеров», «Морозы», «Краски».

Подвижные игры, направленные на развитие двигательных умений и навыков.

Теория: Понятие (Бег, Лазание) и их значения в физическом развитии.

Практика: Игры-перебежки, игры с изменением направления бега, игры с лазанием по шведской стенке, пролезанием под препятствием, перелезанием через препятствия.

Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы», «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Обезьянки», «Альпинисты», «Гусеница».

Подвижные игры, направленные на развитие личностных качеств

Теория: Воспитание мотивации к физической культуре. Понятие «мотивация» и её значение. Основные познавательные психические процессы (восприятие, мышление, внимание, память).

Практика: Игры с основными видами движений, с использованием различных предметов (мяч, палка, обруч и т.д.) , с заданными действиями: догнать, поймать, спрятать, найти, преодолеть, добросить, добежать...

Игры с основными видами движений в сочетании с дидактическими заданиями, направленными на запоминание и воспроизведение слуховой, зрительной, тактильной информации, игры-подражания, игры с придумыванием движений.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Запрещенные движения», «Зеркало» и т.д.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения, учащиеся будут **знать**:

основные сведения о физической культуре,  
о личной гигиене и её значении в жизни человека,  
технику безопасности на занятиях «Подвижные игры».

будут **уметь**:

выполнять ОРУ на четыре счёта;

преодолевать трудности в игре;

бегать с изменением направления;

владеть в элементарной форме мячом, обручем.

### Учебно – тематический план на второй год обучения.

| №  | Наименование разделов и тем | Количество часов |        |          |
|----|-----------------------------|------------------|--------|----------|
|    |                             | Всего            | Теория | Практика |
| 1  | Комплекс № 1                | 6                | 1      | 5        |
| 2  | Комплекс № 2                | 6                | 1      | 5        |
| 3  | Комплекс № 3                | 6                | 1      | 5        |
| 4  | Комплекс № 4                | 6                | 1      | 5        |
| 5  | Комплекс № 5                | 6                | 1      | 5        |
| 6  | Комплекс № 6                | 6                | 1      | 5        |
| 7  | Комплекс № 7                | 6                | 1      | 5        |
| 8  | Комплекс № 8                | 6                | 1      | 5        |
| 9  | Комплекс № 9                | 6                | 1      | 5        |
| 10 | Комплекс № 10               | 6                | 1      | 5        |
| 11 | Комплекс № 11               | 6                | 1      | 5        |
| 12 | Комплекс № 12               | 6                | 1      | 5        |
|    | Итого: 72 часа              |                  |        |          |

#### **Содержание программы «Подвижные игры» второго года обучения.**

Содержание программы «Подвижные игры» для детей второго года обучения, рассчитано на детей, успешно прошедших обучение по программе первого года обучения. Дети уже подросли, они научились коллективному общению, и работа с детьми ведется не индивидуально, а в составе полной группы. Подвижные игры для детей второго года обучения, становятся больше приближенными к реальным жизненным ситуациям. Ребенок начинает приобретать знания, учиться запоминать и следовать правилам игры. Нередко несколько игр направлены на достижение одного и того же результата – умения мыслить, планировать свои действия, выстраивать стратегию игры и поведения в ней. Очень эффективно для развития умения общения и социального поведения проводить игры, разделяя детей на несколько групп. Это помогает развивать у них дух соперничества, соревнования почувствовать себя одним из единого целого. Такая обстановка способствует лучшему процессу запоминания, развитию мышления и памяти. Начинают появляться ролевые игры. Они направлены на закрепление уже полученных знаний и помогают приобретать новые навыки.

**Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.**

**Теория:** Понятие основных физических качеств ( ловкость, прыгучесть) и их значение. Двигательно-координационные способности и их значение в физическом развитии.

**Практика:** Игры с метанием, лазанием, прыжками. «Морозы», «Волк и зайцы». «Казачьи разбойники», «Перестрелка», «Белки на дереве».

**Подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и умений.**

**Теория:** Значение прыжков в физическом развитии. Основные технические действия в баскетболе - понятие и их роль в физическом развитии.



Практика: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке. Игры с перепрыгиванием через препятствия, подскоки.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка», «Штандер», «Собачки», «Школа мяча».

Передачи мяча от груди, от плеча, из-за головы. Игры «Выбивала, игры с ловлей, бросанием мяча.

Подвижные игры, направленные на развитие личностных качеств.

Теория: Основные нравственно-волевые качества: целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, выдержанность, настойчивость, упорство, решительность, самообладание, их значение в развитии личности. Воспитание мотивации к физической культуре.

Практика: Коллективные игры с основными видами движений в сочетании с действиями, направленными на взаимопомощь и взаимовыручку.

Подвижные игры: «Прятки», «Казачи-разбойники», «Лягушачьи пятнашки», «Выбивала с одним водящим».

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-го года обучения.**

По окончании второго года обучения, учащиеся будут **знать:**

как важно заниматься физической культурой;

гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

причины травматизма на занятиях;

ОРУ направленные на укрепления различных групп мышц;

способ организованности подвижной игры;

правила подвижных игр.

будут **уметь:**

соблюдать правила гигиены;

выполнять ОРУ для укрепления различных групп мышц;

выполнять передачу мяча разными способами;

выполнять ведение мяча на месте и в движении;

организовать игру.



**Учебно – тематический план на третий год обучения.**

| №  | Наименование разделов и тем | Количество часов |        |          |
|----|-----------------------------|------------------|--------|----------|
|    |                             | Всего            | Теория | Практика |
| 1  | Комплекс № 1                | 6                | 1      | 5        |
| 2  | Комплекс № 2                | 6                | 1      | 5        |
| 3  | Комплекс № 3                | 6                | 1      | 5        |
| 4  | Комплекс № 4                | 6                | 1      | 5        |
| 5  | Комплекс № 5                | 6                | 1      | 5        |
| 6  | Комплекс № 6                | 6                | 1      | 5        |
| 7  | Комплекс № 7                | 6                | 1      | 5        |
| 8  | Комплекс № 8                | 6                | 1      | 5        |
| 9  | Комплекс № 9                | 6                | 1      | 5        |
| 10 | Комплекс № 10               | 6                | 1      | 5        |
| 11 | Комплекс № 11               | 6                | 1      | 5        |
| 12 | Комплекс № 12               | 6                | 1      | 5        |
|    | Итого: 72 часа              |                  |        |          |

**Содержание программы «Подвижные игры» третьего года обучения.**

Содержание программы «Подвижные игры» для детей третьего года обучения, рассчитано на детей, успешно прошедших обучение по программе второго года обучения.

Цель подвижных игр для детей третьего года обучения, развивать силу и ловкость, быстроту и выносливость, координацию движений и быстроту реакции, воспитание доброты и взаимовыручки. Игра продолжается до 25-30 минут. Подвижные игры позволяют физически развиваться ребенку, содействуют гармоническому развитию, укреплению здоровья. Закаливанию растущего организма.

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.

Теория: Понятие гибкости, выносливости, значение их в физической подготовке.

Практика: Игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Подвижные игры: «Ловишки», «Удочка», «Выбивала мячом», «Белки на дереве», «Золотые ворота», «Третий лишний», «Выбивала от стены».

Подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и умений.

Теория: Подвижные игры с использованием лазания, прыжков и технических действий в баскетболе.

Практика: Игры с лазанием по шведской стенке, пролезанием под препятствием, перелезание, перепрыгивание через препятствие. Игры с передачей и ловлей мяча, ведением мяча.

Подвижные игры: «Обезьянки», «Альпинисты», «Гусеница». «Волк во рву», «Удочка». «Штандер», «Собачки», «Школа мяча».

Подвижные игры, направленные на развитие личностных качеств.

Теория: Восприятие, мышление, внимание, память.

Практика: Игры с основными видами движений в сочетании с дидактическими заданиями, направленными на запоминание и воспроизведение слуховой, зрительной, тактильной информации,



игры-подражания, игры с придумыванием движений. Коллективные игры с основными видами движений в сочетании с действиями, направленными на взаимопомощь и взаимовыручку.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Запрещенные движения», «Зеркало», «Прятки», «Казачи-разбойники», «Лягушачьи пятнашки», «Выбивала».

5. Основы техники и тактики игры в баскетболе

Теория: Техника броска в кольцо. Совершенствование ловли мяча, передач мяча от груди, ведение мяча.

Тактические приемы командной игры: контратаки, атаки, защита.

Практика: Отработка техники броска мяча в кольцо. Тренировка передачи мяча разными способами на количество повторений в одной серии. Тренировка ведения мяча в движении с защитником. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетание действий в нападении и защите.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

По окончании третьего года обучения учащиеся будут **знать**:

важность утренней гимнастики;

о правильном питании и витаминах;

основные физические качества (гибкость, выносливость)

особенности воспитания личностных качеств.

будут **уметь**:

делать утреннюю гимнастику;

соблюдать правила игры;

организовать несколько подвижных игр;

психологически настраивать себя на соревновательную деятельность.

### **Методическое обеспечение и технологии программы:**

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов. Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход один из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Подвижные игры» будут эффективны, так как дети учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### **Методическое обеспечение - приёмы и методы.**

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
  - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
  - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая
- Начало работы включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и детьми, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у детей положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских



отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование подвижных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **Формы и методы проведения подвижных игр.**

**Выбор игры.** Игры выбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия.

**Создание интереса к игре.** Прежде всего нужно создать у ребенка интерес к игре. Тогда он лучше усвоит ее правила, более четко будет выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать ребенку предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Ребенку можно показать флажок, мячик, зайчика и тут же спросить: «Хочешь поиграть с ним?». Хороший результат дает и короткий рассказ, рассказанный непосредственно перед игрой.

**Объяснение игры.** Все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, перемещать ребенка, рассказывать как нужно действовать.

**Проведение игры.** Игровой деятельностью ребенка руководит взрослый. Играя с ребенком он действует на равнее с ним, и в то же время руководит игрой. Непосредственное участие взрослого в игре делает ее поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Взрослый подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, хлопки в ладоши, взмах рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Следует делать указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение ребенка. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу – все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Нужно подсказывать, как целесообразнее выполнять движение, ловить, увертываться. Необходимо следить за действиями ребенка и не допускать длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих зужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдать за общим состоянием и самочувствием ребенка.

Необходимо регулировать нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры ребенку разрешают бегать 10 секунд, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом – снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается. Варьирование и усложнение подвижных игр.

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:



увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры); усложнить двигательное содержание; изменить размещение играющих на площадке; провести игру в нестандартных условиях; усложнить правила.

Окончание игры. Закончить игру следует предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.

#### **Материально – техническое обеспечение.**

Для работы по программе используется следующее оборудование: коврики, мячи разной величины, скакалки, обручи, мешочки с песком, мягкие игрушки, кегли и т. д.

#### **Список литературы:**

1. Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
2. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
3. Беззубцева И. В дружбе со спортом, Изд.: Гном- 2006г.
4. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания - 2005г.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, - 2000.
6. Дворкина Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт - 2005 г.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985.
8. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Изд.: Сфера- 2007 г.
9. Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе , Изд.: Детство-Пресс - 2005г.

#### **Интернет ресурсы:**

1. [www.kroshkaru.ru/.../programs/fizkultura.html](http://www.kroshkaru.ru/.../programs/fizkultura.html)
2. [www.zdorovieinfo.ru/.../Physical-Fitness-for-Tots/](http://www.zdorovieinfo.ru/.../Physical-Fitness-for-Tots/)
3. [www.fisio.ru/fisiokids.html](http://www.fisio.ru/fisiokids.html)

#### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.**

1. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития». Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «ДОМ. XXI век», 2007 г., -189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
2. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва, «Вако», 2004 г.
3. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва, «Просвещение», 1989 г.
4. Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
5. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
6. Беззубцева И. В дружбе со спортом, Изд.: Гном- 2006г.
7. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания - 2005г.