

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с №132
_____ Сенникова Д.Н.

**Программа кружка подвижных игр «Игралочка»
для детей младшего дошкольного возраста
(младшая группа 3-4 года)**

Разработчик:
инструктор по физическому воспитанию
Ковалева Н.В.

Калининград
2017г.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность 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.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

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.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького 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.

Целью кружка является повышение двигательной активности детей младшего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Ожидаемый результат реализации программы кружка подвижных игр «Игралочка»:

- сформированность устойчивого интереса к подвижным играм;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- развитие двигательных способностей;
- сформированность элементарных навыков здорового образа жизни.

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

Игры и игровые упражнения с бегом.

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 - «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Догони обруч», «Лошадки», «Беги ко мне», «Воробышки и кот», «Зайцы и волк», «Лохматый пес» «Карусель», «Поезд» и т.п.

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений - «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Огуречик» и т.п.

Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук - «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай» и т.п.

Игры и игровые упражнения на равновесие.

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 - «По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «Пройди по верёвочке» и т.п.

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве - «Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль» и т.п.

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

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 - «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики» «Птички в гнёздышках», «Кролики», «Наседки и цыплята» и т.п.

Календарно-тематический план (одно занятие в неделю)

| Дата | Тема | Цель | Кол-во часов |
|----------|--|--|--------------|
| Сентябрь | Бег: Подвижная игра «У медведя во бору» | уметь двигаться врассыпную, имитировать игровые движения | 1 |
| | Равновесие: Игровое упражнение «Пройди по верёвочке» | уметь ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие. | |
| | Бег: Подвижная игра «Самолёты» | уметь двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу. | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди, свой цвет» | уметь быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве | |
| | Бег: Подвижная игра «Наперегонки» | уметь быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве | 1 |
| | Метание: Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | уметь метать в цель | |
| | Бег: Подвижная игра «Догони обруч» | развивать координацию движений, ловкость | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Птички летают» | уметь спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу | |
| Октябрь | Бег: Подвижная игра «Не боимся мы кота» | уметь выполнять бег с увертыванием | 1 |
| | Ориентировка: игровое упражнение «Где звенит?» | уметь ориентироваться в пространстве | |
| | Бег: Подвижная игра «Солнышко и дождик» | уметь ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга | 1 |
| | Метание: Подвижная игра «Прокати мяч в воротца» | уметь отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление | |
| | Бег: Подвижная игра «Лошадки» | Уметь бегать галопом | 1 |
| | Равновесие: Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | двигаться ритмично, согласовывать действия и слова | |
| | Бег: Подвижная игра «Беги ко мне» | уметь выполнять ходьбу и бег в прямом направлении | 1 |
| | Лазание: «Проползи по мостику» | уметь ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, координируя движения рук и ног | |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| Ноябрь | Ориентировка: Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | уметь двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Лягушки» | уметь выполнять прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через черту | |
| | Бег: Подвижная игра «Солнышко и дождик» | уметь ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; | 1 |
| | Прыжки: игровое упражнение «Допрыгни до мяча» | Уметь выполнять прыжки в высоту с места | |
| | Бег: Подвижная игра «Птички и кошка» | уметь бегать с увертыванием в разном направлении | 1 |
| | Метание: игровое упражнение «Лови—бросай» | совершенствовать навык отталкивания мяча, развивать фиксацию взора | |
| | Ползание, лазание: Подвижная игра «Котята и щенята» | уметь ползать на четвереньках и взбираться по гимнастической лестнице | 1 |
| | Игровое упражнение на равновесие: «Ходьба по доске (дорожке)» | уметь выполнять ходьбу по ограниченной площади | |
| Декабрь | Бег: Подвижная игра «Птички в гнездышках» | уметь действовать быстро по сигналу | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Поймай комара» | уметь подпрыгивать на месте | |
| | Бег, ходьба: Подвижная игра «Карусель» | уметь действовать в соответствии со словами стихотворения | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди флажок» | развивать наблюдательность, выдержку и терпение | |
| | Прыжки: Подвижная игра «Поймай комара» | уметь подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь | 1 |
| | Бег: Подвижная игра «Зайцы и волк» | уметь выполнять бег по прямой, прыжки на двух ногах, приседать | |
| | Бег: Подвижная игра «Самолёты» | уметь двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. | 1 |
| | Метание: Игровое упражнение «Попади в обруч» | развивать меткость, уметь действовать по сигналу воспитателя. | |
| Январь | Бег: Подвижная игра «У медведя во бору» | имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом. | 1 |
| | Лазание: Подвижная игра «Наседка и цыплята» | уметь подлезать под веревку, не задевая ее | |
| | Бег: Подвижная игра «Лохматый пес» | уметь двигаться в рассыпную, двигаться в соответствии с текстом | 1 |
| | Лазание: Подвижная игра «Кролики» | уметь прыгать на двух ногах продвигаясь вперед | |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| | Бег, ходьба: Подвижная игра «Карусель» | упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; умения действовать в соответствии со словами стихотворения | 1 |
| | Бег враспынную, кружение Подвижная игра «Весёлые снежинки» | упражнять детей в кружении по одному и парами, выполнять действия по сигналу. | |
| | Бег: Подвижная игра «Поезд» | уметь ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Огуречик» | уметь прыгать на двух ногах в прямом направлении | |
| Февраль | Бег: Подвижная игра «Воробушки и кот» | уметь мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях | 1 |
| | Метание: игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | упражнять в метании; уметь действовать по сигналу воспитателя. | |
| | Бег, прыжки: Подвижная игра «Зайцы и волк» | уметь выполнять действия в соответствии с текстом | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди, где спрятался зайка?» | уметь ориентироваться в пространстве | |
| | Бег: Подвижная игра «Не боимся мы кота» | уметь выполнять бег с увертыванием, соблюдать правила игры | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди флажок» | развивать наблюдательность | |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» | уметь реагировать на сигнал | 1 |
| | Метание: игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | упражнять в метании; уметь действовать по сигналу воспитателя. | |
| Март | Бег: Подвижная игра «Лохматый пес» | двигаться в соответствии с текстом | 1 |
| | Равновесие: Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | уметь находить свое место, выполнять движения согласно тексту | |
| | Бег: Подвижная игра «Солнышко и дождик» | уметь действовать по сигналу | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Поймай комара» | уметь согласовывать движения со зрительным сигналом | |
| | Ходьба: Подвижная игра «Хоровод» | формировать умение водить хоровод; упражнять в приседании. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Поймай комара» | уметь согласовывать движения со словами | |
| | Бег: Подвижная игра «Догони мяч» | формировать умение выполнять бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. | 1 |

| | | | |
|--------|--|---|---|
| | Прыжки, ходьба: Подвижная игра «С кочки на кочку» | формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением. | |
| Апрель | Бег: Подвижная игра «Найди свой цвет» | совершенствовать умение бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, формировать умение ориентироваться в пространстве и выполнять действия по сигналу инструктора. | 1 |
| | Подлезание, Подвижная игра «Пробеги, как мышка, пройди, как мишка» | совершенствовать умение подлезать под дугу разными способами. | |
| | Ориентировка в пространстве: Подвижная игра «Найди где спрятано» | формировать умение ориентироваться в зале или на участке, выполнять действия по сигналу. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Вороны и собачка» | совершенствовать умение прыгать на двух ногах, научить детей подражать движениям и звукам птиц, двигаться, не мешая друг другу. | |
| | Бег: Подвижная игра «Не боимся мы кота» | совершенствовать умение бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, формировать умение догонять с касанием до ребенка. Выбирает водящий - он будет котом, все остальные участники мыши. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Птички летают» | формировать умение спрыгивать с невысоких предметов, бегать в рассыпную, действовать только по сигналу; приучать помогать друг другу. | |
| | Бег: Подвижная игра «Куры в огороде» | развивать координацию движений, быстроту реакции; упражнять в беге, приседании и подлезании. | 1 |
| | Подлезание: Подвижная игра «Мыши в кладовой» | совершенствовать умение выполнять подлезание под дугу не касаясь руками и пола, выполнять действия по сигналу инструктора. | |
| Май | Бег: Подвижная игра «Найди свое место (домик)» | совершенствовать умение бегать в рассыпную, в разных направлениях и действовать по сигналу. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч» | формировать умение подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова. | |
| | Подлезание: Подвижная игра «Наседка и цыплята» | формировать умение подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. | 1 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | Бег: Подвижная игра «Догони меня» | формировать умение быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. | |
| | Ходьба: Подвижная игра «Летает – не летает» | совершенствовать умение ходить в колонне друг за другом, приучать внимательно слушать инструктора и выполнять действия в соответствии с текстом. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Воробьи и кот» | упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, беге на скорость. | |
| | Ходьба: Подвижная игра «Такси» | формировать умение двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре. | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Поймай комара» | формировать умение прыгать в высоту с доставанием предмета. | |

Летний период

| Дата | Тема | Цель | Кол-во часов |
|------|--|--|--------------|
| Июнь | Бег: Подвижная игра «Лохматый пес» | уметь двигаться в рассыпную, имитировать игровые движения | 1 |
| | Равновесие: Игровое упражнение «Пройди по досточке» | уметь ходить и бегать по ограниченной площади, сохраняя равновесие. | |
| | Бег: Подвижная игра «Самолёты» | уметь двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу. | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди, свой домик» | уметь быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве | |
| | Бег: Подвижная игра «Наперегонки» | уметь быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве | 1 |
| | Метание: Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | уметь метать в цель | |
| | Бег: Подвижная игра «Трамвай» | развивать координацию движений, ловкость | 1 |
| Июль | Прыжки: Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | уметь прыгать на двух ногах, приседать по сигналу | |
| | Ползание: Подвижная игра «Кот и мыши» | уметь выполнять подлезание под веревку | 1 |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Найди, где спрятался зайка?» | уметь ориентироваться в пространстве | |
| | Бег: Подвижная игра | уметь ходить и бегать в рассыпную, не | 1 |

| | | | |
|---|---|---|----|
| Август | «Солнышко и дождик» | наталкиваясь друг на друга | |
| | Метание: игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | упражнять в метании; уметь действовать по сигналу воспитателя. | |
| | Бег: Подвижная игра «Догони мяч» | формировать умение выполнять бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. | 1 |
| | Равновесие: Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | двигаться ритмично, согласовывать действия и слова | |
| | Бег, ходьба: Подвижная игра «Хохлатка» | уметь выполнять ходьбу и бег в разном направлении | 1 |
| | Лазание: «Проползи по мостику» | уметь ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, координируя движения рук и ног | |
| | Ориентировка: Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» | уметь двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга | 1 |
| | Прыжки: Подвижная игра «Лягушки» | уметь выполнять прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через черту | |
| | Бег: Подвижная игра «Солнышко и дождик» | уметь ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; | 1 |
| | Прыжки: игровое упражнение «Допрыгни до мяча» | Уметь выполнять прыжки в высоту с места | |
| Бег: Подвижная игра «Птички и кошка» | уметь бегать с увертыванием в разном направлении | 1 | |
| Метание: игровое упражнение «Кто дальше бросит?» | упражнять в метании; уметь действовать по сигналу воспитателя. | | |
| Ползание, лазание: Подвижная игра «Котята и щенята» | уметь ползать на четвереньках и взбираться по гимнастической лестнице | 1 | |
| Игровое упражнение на равновесие: «Найди свой цвет» | уметь выполнять ходьбу по ограниченной площади | | |
| | | | 24 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

| № п/п | Автор | Название пособия | Город, издательство, год |
|-------|------------------|---|----------------------------------|
| 1. | Гайдай Е. П. | «Игры, забавы, развлечения». | Москва «АРКТИ» 2000г. |
| 2. | Голубева Л.Г. | «Растём здоровыми». | Москва «Просвещение» 2003г. |
| 3. | Ионова А. Н. | «Играем, гуляем, развиваем». | Москва «Экзамен» 2010г. |
| 4. | Казак О.Н. | «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. | Москва «АРКТИ» 2000г. |
| 5. | Кенеман А. В. | «Народные подвижные игры для детей». | Санкт-Петербург «Детство» 2000г. |
| 6. | Литвинова О. М. | «Физкультурные занятия в детском саду». | Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. |
| 7. | Муравьева В. А. | «Воспитание физических качеств». | Москва «АЙРИС» 2004г. |
| 8. | Патрикеева А.Ю. | «Подвижные игры». | Москва «ВАКО»2007г. |
| 9. | Пензулаева Л, И. | «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». | Москва «Просвещение» 1985г. |