МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ЯСЛИ-САД № 32 «ТОПОЛЕК»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»

(программа для детей средней группы 4 года)

Срок реализации 1год

*Автор – Дементьева Светлана Валентиновна*

*Воспитатель МБДОУ г.Горловки №32 «Тополек»*

Горловка 2023г.

**Пояснительная записка.**  
 Игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на малыша всестороннее действие. В игре у ребенка развиваются коммуникативные способности, умение устанавливать с партнерами определенные взаимоотношения; в играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, объективно оценивать поступки других. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры. Важнейшим их достоинством является то, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, упражнения с предметами и т.д. и потому являются самым и универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры – лучшее лекарство для детей от «двигательного голода» - гиподинамии.  
Радость, которую вы доставите своему ребенку, играя с ним, станет и вашей радостью, а проведенные вместе приятные минуты помогут вам сделать добрее и веселее совместную жизнь.  
 **Цель программы.**  
Способствовать гармонизации детско-родительских отношений. Развитие интерес к участию в совместных подвижных играх, укреплять здоровье детей.  
 **Задачи программы.**  
*Оздоровительные.*  
1. Способствовать формированию двигательных навыков и умений, развитию психофизических качеств , привитию организаторских способностей.  
2. Содействовать развитию речи: обогащению словарного запаса, повышению выразительности речи и движений, навыкам речевого общения в совместной деятельности.  
*Образовательные.*  
1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях детского сада.  
2. Знакомить родителей со способами организации активного отдыха детей.  
*Воспитательные.*  
1. Воспитывать активную творческую личность.  
2. Воспитывать нравственные и эстетические чувства ребенка, поддерживать стремление поступать по-доброму.  
3. Прививать уважительное, внимательное отношение к своим близким людям;

**Содержание и структура.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, предполагает работу с детьми 6 – 7 лет. Занятия проводятся два раза в месяц. Продолжительность занятий: 6- 7 лет - 30 минут.  
Вначале предлагаются разминка – флешмоб для создания радостного, бодрого настроения, с целью привлечь внимание и интерес к предстоящей деятельности. Далее игровые задания и игры в ходьбе и беге, так как именно эти виды движений наиболее доступны детям дошкольного возраста. Затем проводятся подвижные игры и игровые упражнения в прыжках, метании, лазании, равновесии, несложные эстафеты и игры с мячом.  
Все игры включены в определенный комплекс с учетом постепенного нарастания двигательной нагрузки, разнообразия и вариативности всех игровых заданий. В заключении – игры средней или малой интенсивности для уменьшения двигательной нагрузки.  
Количество повторений игровых упражнений и игр зависит от их усвоения, физической подготовленности детей. Важно вовремя заметить признаки утомления: появление резкой бледности лица или, наоборот, его покраснение, одышка, иногда отказ от участия в игре. В этом случае ребенку нужен отдых.  
В упражнениях и игровых заданиях, связанных с уменьшением площади опоры или проводимых на повышенной опоре обязательна поддержка и страховка.

**Перспективное планирование.**

***Октябрь.***

**1 занятие.**  
1. Флешмоб "Листик, листик, листопад". 2."Мама, папа, я – спортивная семья" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Ветер и листья", "Кочерыжки-кочанчики-листья".  
3.Хороводная игра "Собери букет".  
**2 занятие.** Игровое занятие "Подарок зайке".

***Ноябрь.***

**1 занятие.**  
1. Флешмоб "Делайте зарядку". 2."Семейный день здоровья" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Рябина и птицы", "Погода".  
3.Игра малой подвижности "Затейники".  
**2 занятие.** Игровое занятие "Я и мама самые спортивные".

***Декабрь.***

**1 занятие.** 1.Танец-игра "А на улице мороз". 2."Мы мороза не боимся" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Льдинки, ветер и мороз", "Снеговик".  
3.Игра на внимание "Зимушка зима".  
**2 занятие.** Игровое занятие "В гостях у сказки".

***Январь.***

**1 занятие.** 1.Танец-игра "Снег руками нагребаем". 2."Зимний день здоровья" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Мороз – красный нос", "Синицы и снегири".  
3.Игра на внимание "Ёлочки".  
**2 занятие.** Игровое занятие "Поиграем со снежками".

***Февраль.***

**1 занятие.** 1.Танец-игра "Шли солдаты на войну". 2."Всей семьей на старт!" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Снайперы", "Пришла зима". 3.Игра-импровизация "Снеговик".  
**2 занятие.** Игровое занятие "Бравые солдаты"

***Март.***

**1 занятие.** 1. Флешмоб "Волшебная страна". 2."Весенний день здоровья" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Плетень", "Совушка". 3. Русская народная игра "Карусель".  
**2 занятие.** Игровое занятие "На весенней полянке".

***Апрель.***

**1 занятие.** 1.Флешмоб "Песни о спорте". 2."Мы – спортивная семья!" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Ручейки и озёра", "Бездомный заяц".  
3.Игра малой подвижности "Ручеёк".  
**2 занятие.**  
Игровое занятие "В гости к солнышку!"

***Май.***

**1 занятие.** 1. Флешмоб "Мы вместе!"  
2."За здоровьем всей семьёй" - эстафеты.  
Подвижная игры: "Караси и щука", "Речка – берег".  
3. Игра малой подвижности "Где мы были, мы не скажем, а, что делали покажем".  
**2 занятие.**  
Игровое занятие "Курочка с цыплятами".

**Подвижные игры.**

**"Ветер и листья".**По сигналу "Ветер!" - дети бегают по площадке в разных направлениях, помахивая листочками («ветер кружит в воздухе осенние листья»). По сигналу "Нет ветра!" - приседают («листья упали на землю») (1,5-2 мин). Бегать, не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу; действовать по сигналу.  
**"Кочерыжки-кочанчики-листья".**Выбирают несколько родителей – они "кочерыжки", дети – "листочки". Водящий по очереди говорит слова "кочерыжки", "листья". Под музыку начинают двигаться или родители, или дети. Как только водящий говорит: "Кочанчики", - дети должны быстро подбежать к любой "кочерыжке" в круг, как можно плотнее.  
**"Собери букет".**Дети и родители стоят по кругу, в центре-листья. Все идут по кругу со словами: "Раз, два, три - лист скорей бери!". Каждый берёт листок. Ведущий говорит: "Найдите свой цвет - обруч такого же цвета". Бегут к обручу и составляют букет (можно сфотографироваться). По сигналу: "Листочки – в круг!" – складывают листья в центре и снова строятся в круг, игра продолжается, но теперь надо выбрать листок другого цвета, а обручи поменять местами.  
**"Рябина и птицы".**Дети делятся на две команды: одна команда – это "ягоды рябины", а другая команда - "птицы".  
Дети - "ягоды рябины" держат в руках картонный круг красного цвета или к картонному красному кругу крепится верёвочка, и круг с верёвочкой вешается на шею, как медаль.  
Команды детей выстраиваются в две шеренги и становятся напротив друг друга в разных частях комнаты или площадки для игры.  
Команда птиц говорит такие слова:  
"Ветер вдруг сильней подул,  
Ягоды с рябины сдул.  
Ветер ягоды гоняет,  
Будто с мячиком играет".  
Команда рябиновых ягод отвечает:  
"Эти ягодки летят,  
К птичкам в клювик не хотят.  
Ягодки скорей, скорей,  
Птичкам будет веселей".  
После этих слов команда птиц ловит команду ягод рябины. "Ягоды рябины" стараются убежать от "птиц" и достигнуть того места, где находились "птицы". В этом месте "ягоды рябины" находятся в безопасности и "птицы" не могут их поймать.  
Ловля "ягод рябины" продолжается по времени, например, 1 или 2 минуты, а потом вся игра повторяется снова.  
**"Погода".**Дети строятся в две шеренги на противоположных сторонах зала (площадки). По команде "Ветер" - дети помахивают кистями рук, вытянув их вперёд. "Сильный ветер" - машут руками, подняв их вверх. "Дождь" - хлопают в ладоши. "Сильный дождь" - топают ногами. "Буря" - перебегают на другую сторону зала (площадки).  
**"Затейники".**С помощью считалки выбирается затейник, который встает в центре круга. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:  
Ровным кругом друг за другом  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте! Дружно вместе  
Сделаем вот так!  
Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.  
**"Мороз – красный нос".**На противоположных сторонах игровой площадки отмечаются линиями 2 дома. Расстояние между ними 10—15 м. Выбираются два Мороза. Все остальные — дети. Они собираются в одном из домов, а посередине, на улице, стоят два Мороза. Они обращаются к ребятам: Мы два брата молодых, Два Мороза удалых. Я — Мороз-Красный нос. Я — Мороз-Синий нос. Кто из вас решится В путь-дорогу пуститься? Дети хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! После этих слов игроки бегут из одного дома в другой. Морозы ловят, "замораживают" перебегающих, и те сейчас же останавливаются и замирают неподвижно. Затем Морозы с детьми опять ведут такой же разговор, и дети перебегают в другой дом. Пойманных можно "разморозить", если при перебежке кто-то из игроков дотронется до них рукой. Перебежку проводят 2—3 раза, после чего выбираются новые Морозы. Игра начинается сначала. В конце игры отмечаются лучшая пара водящих, а также лучшие ребята, не попавшие Морозам ни разу. Особые замечания: игроки выбегают из дома только после слов: "И не страшен нам мороз!" Нельзя задерживаться в доме и возвращаться в него сразу после того, как выбежали. В том и другом случае игрок считается пойманным. Осаленный Морозом игрок останавливается и стоит на том месте, где его "заморозили".  
**"Зимушка зима".**По команде дети выполняют следующие задания: "Мороз" - стоять, "Вьюга" - бег на месте, "Метель" - присесть, "Снег" - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит "Снег", а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.  
**"Снеговик".**Дети, проговаривая слова, идут по кругу, в центре которого стоит ребенок – Снеговик с метлой. "Эй, снеговик с метлой,  
Не угонишься за мной! Свалишься с дорожки,  
Переломишь ножки, Упадешь неловко,  
Стукнешься головкой! Ух!".  
Снеговик пытается осалить играющих метлой, а они подпрыгивают.  
**"Льдинки, ветер и мороз".**Дети стоят парами лицом друг к другу, стучат ладошками и говорят:  
Холодные льдинки, Прозрачные льдинки.  
Искрятся и звенят: Динь! Динь! Динь!  
На слова педагога "ветер" дети разбегаются под музыку. На слово "мороз" — строят льдинки.  
**"Снайперы".**На верхний край снежного вала или стенки кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. Дети должны сбить предметы снежками.  
**"Ёлочки".**В лесу елочки разные растут, и широкие, и низкие, высокие, тонкие.  
Вот если я скажу "высокие" - поднимайте руки вверх.  
"Низкие" - приседайте и руки опускайте.  
"Широкие" - делайте круг шире.  
"Тонкие" - делайте круг уже.  
А теперь поиграем!  
Ведущий играет, стараясь запутать детей.  
**"Снеговик".**Среди нашего двора  
Снеговик стоял вчера. Сами мы его слепили,  
Нос - морковку не забыли, А сегодня за окном  
Потекли ручьи кругом.  
Дети обыгрывают стихотворение, а затем показывают, как таял снеговик.  
**"Пришла зима".** Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: "Пришла зима" — все прыгают на месте. По команде "Пошел снег" все должны встать на месте и покружиться вокруг себя, подняв руки вверх. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу. По сигналу ведущего "Началась метель" игроки стараются идти на полусогнутых ногах. "Намела метель сугробов" — все должны присесть, наклонить голову и обхватить ноги руками. Сначала ведущий произносит команды медленно, затем все быстрее и быстрее. Участник, который замешкался или выполнил другое действие, выбывает из игры.  
**"Синицы и снегири".** Дети делятся на две команды: одна команда — "синицы", другая — "снегири". Можно выбрать и другие названия, главное, чтобы их удобно было произносить.  
Ведущий называет одну из команд, и та должна ловить участников другой команды.  
Например, сначала "синицы" ловят "снегирей", затем наоборот.  
**"Речка – берег".** На игровой площадке проводят 2 параллельные линии. Между ними — "река". Все игроки становятся на берег или на оба берега "реки". Ведущий быстро говорит "В реку!", и игроки прыгают в реку. Ведущий кричит "На берег!", и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим.  
Особые замечания: ведущий может ускорять темп. Все проигравшие игроки после окончания игры прыгают на одной ножке вдоль "речки".  
**"Ручейки и озёра".** Игроки стоят в пяти – семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал "Ручейки побежали!" все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал "Озёра!" игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.  
Правила: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.  
**"Ручеёк".** Дети встают парами, одна пара за другой. Один человек –водящий.  
Он идет между детьми (в воротики), берет за руку любого ребенка и образует с ним пару. Ребенок, оказавшийся один, идет назад и проходит опять в воротики и т.д.  
**"Карусель".** Играющие образуют круг. Ведущий дает шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят слова: "Еле, еле, еле, еле завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом". В соответствии с текстом выполняют движение. По сигналу "Поворот!" - быстро поворачиваются, перехватывают шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем говорят: "Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!". Движение становится все медленней, останавливаются и опускают шнур.  
**"Плетень".** Дети, берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется. После поклона дети возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по всей комнате, танцуют, используя известные плясовые движения. Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а дети быстро и правильно "заплести плетень" (взяться за руки крест-накрест).  
**"Бездомный заяц".**Из числа играющих выбирают охотника, остальные – зайцы. Они находятся в норках (кружках). Количество норок на одну меньше, чем зайцев. Охотник старается поймать зайца, который остался без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой норке – забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.  
**"Совушка".** На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, зайчата и т.п. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу "День!" игра продолжается.  
**"Караси и щука".**Один – щука, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу "Щука!" - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки.  
**"Где мы были, мы не скажем, а, что делали, покажем".**Дети делятся на две команды (отметить цветными ленточками). Одна команда собирается в круг, придумывает действие и договаривается какими жестами его изобразить. Затем подходит к противоположной команде - ловишкам и ведут диалог:  
- Где вы бывали, что вы видали?  
- Где мы были, мы не скажем, а, что делали, покажем!  
Начинают изображать с помощью жестов загаданное действие. Как только ловишки догадаются и правильно назовут загаданное, дети убегают, а ловишки их догоняют. Пойманных уводят к себе и теперь уже сами загадывают действие, а ловишками становится другая команда.

**Методические рекомендации.**

Для обеспечения успешной реализации программы предполагается использование:  
- материала для речевой и познавательной активности детей.  
- игр разнообразного характера (подвижные, познавательно-развлекательные).  
Принципиальной установкой программы является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении игрового материала на занятиях.  
В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Старшие 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. 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.  
Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется 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.  
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.

**Ожидаемый результат.**

К концу года дети будут уметь самостоятельно организовывать или активно участвовать в подвижных играх, эстафетах и соревнованиях, знать считалки.  
Ребенок научится использовать полученные знания, умения и навыки в свободной игровой деятельности, а родители приобретут навыки организации игр и развлечений во время проведения активного отдыха семьей.

**Диагностическая карта.**

**Уровень развития игры как деятельности.** Заполнить таблицу.  
1.Ф.И., возраст  
2.Наличие умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения с текстом.  
3.Наличие умения выполнять движения в игре.  
4.Наличие умения ориентироваться в пространстве.  
5.Наличие умения использовать физкультурное оборудование в игре.  
**Уровень развития взаимоотношений детей.**Заполнить таблицу.  
1.Ф.И., возраст  
2.Наличие желания участвовать в совместных играх.  
3.Наличие интереса к сотрудничеству и взаимопомощи в играх.  
4.Наличие положительных эмоций в играх.  
**Уровень развития творчества.** Заполнить таблицу.  
1.Ф.И., возраст  
2.Наличие умения передавать образ в соответствии с сюжетом.  
3.Наличие умения выполнять движения выразительно, проявлять элементы творчества и фантазии.  
**Критерии оценки.**  
1.Наблюдение за детьми в ходе занятий, в свободной игровой деятельности, на прогулке.  
2.Оценка зрителей, членов жюри и анализ результатов интервьюирования детей, выступлений на различных спортивных досугах, праздничных, развлекательных мероприятиях, конкурсах.  
**Список литературы.**  
1. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Л. В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986  
2. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001  
3. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / - Ростов н/Д : Феникс, 2005