

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Аленушка»**

**Алтайский край  
Усть-Пристанский район  
с. Усть-Чарышская Пристань**

Принята:  
Педагогический совет  
МБДОУ «Детский сад «Аленушка»  
Протокол № 1 от 02.09.2019 г.

Утверждена:  
Приказ № 12 от 03.09.2019 г  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад «Аленушка»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Комарова

Целевая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста  
«ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА»  
направленность программы – физкультурно-оздоровительная  
возраст детей 4 -5 лет, срок реализации – 1 год

Автор: Гудкова Наталия Александровна  
воспитатель,  
первой квалификационной категории

2019 год

## Содержание

1. Типология программы.
2. Целевой раздел программы.
  - 2.1. Пояснительная записка
  - 2.2. Условия реализации программы
3. Содержательный раздел программы
  - 3.1. Комплексно – тематический план работы
  - 3.2. Перспективный план работы с родителями
4. Организационный раздел программы
5. Список литературы

### **1. Типология программы**

Программа «Подвижные и народные игры в жизни дошкольника» является:  
по виду: целевой программой по физическому развитию детей 4 -5 лет;  
по содержанию: физкультурно-оздоровительной направленности.

### **2. Целевой раздел программы**

#### **2.1. Пояснительная записка**

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным подвижным играм и ежедневному занятию ими.

**Данная программа актуальна**, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни дошкольников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

Подвижные (народные) игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные (народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Сегодня народные игры почти исчезли из детства. Сохранение и возрождение национальной культуры является ныне одной из первостепенных задач. Что бы у ребенка сформировалось чувство любви к Родине, необходимо воспитывать у него эмоционально положительное отношение к тем местам, где он родился и живет, развивать умение видеть и понимать их красоту, желание узнавать о них больше, формировать стремление оказывать посильную помощь людям, которые его окружают. Поэтому надо помнить, что народные игры как жанр устного народного творчества являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей. Так возникла необходимость в создании целевой программы по физическому развитию "Подвижные и народные игры в жизни дошкольника"

**Цель данной программы** – развитие физических способностей и общеукрепляющее воздействие на организм ребенка через подвижные игры.

**Основные задачи:**

- 1) повысить уровень двигательной активности;
- 2) способствовать физическому, психическому развитию детей;
- 3) развивать активность и творчество занимающихся, любознательность, честность;
- 4) вызвать интерес к подвижным и народным играм, позволить детям ощутить красоту и радость движений.

**2.2. Условия реализации программы:**

- Изучение методической литературы («Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова, «Малоподвижные игры и игровые упражнения» М.М. Борисова)
- Создание условий для проведения подвижных игр: дополнение пособиями в физкультурном и игровом уголке в группе (эстетическое оформление, рациональность расположения игрового материала)
- Перед изучением народной подвижной игры – беседа об истории ее создания, рассказ о повадках животных - персонажах игр, таких, как «У

*медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк» и т. д., беседы о разных народах, населяющих Россию, знакомство с историей и традициями этих народов.*

Народные подвижные игры были выбраны в соответствии с теми задачами по физическому воспитанию, над которыми проводилась работа в данный момент и теми двигательными навыками, которыми дети уже овладели, а также в соответствии с рекомендациями программы и на основе принципа сходства используемой атрибутики или решаемых с помощью игр задач.

#### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

#### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

#### **Продолжительность реализации программы: 1 год.**

#### **Участники:**

- дети 4-5 лет;
- родители;
- музыкальный руководитель

#### **Условия проведения.**

Занятие проводится 1 раз в неделю, на проведение одного занятия - 20 минут средняя группа в игровой форме; всего 34 занятия в год.

#### **Формы и методы оценки.**

Результатом работы в первую очередь является самостоятельная организация подвижных игр в группе и на прогулке.

#### **Планируемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

### **3. Содержательный раздел программы**

На первом этапе проводится ознакомление детей с русскими народными играми.

Подвижные игры способствуют повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое,

психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ребенка.

Подвижные народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением.

Содержание программы определено с учётом:

- возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей дошкольников, их интересов и потребностей,
- тенденции развития воспитания и образования.

**Содержание работы:**

#### **Бессюжетные игры**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, умении прятаться. Такие игры доступны всем.

#### **Игры-забавы**

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

#### **Народные игры**

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

#### **Любимые игры детей (предложенные детьми)**

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

### **3.1.Комплексно-тематический план работы**

## сентябрь

**1-2неделя** Подготовка инвентаря, видеотеки, аудиотеки, физкультурного уголка в группе.

**3-4неделя** Обследование знаний о подвижных играх, умений организации и самоорганизации.

## октябрь

**1неделя** Знакомство с обычаями и традициями русских народных игр (беседа, презентация)

Разучивание считалок, использование их в игре. Вводное занятие

**2 неделя** подвижные игры «С кочки на кочку» «Медведь и пчелы»

Русская народная игра «Капустка», «Репка» Русская народная игра «Дедушка Рожок»

*Музыкальная игра «Воробей» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные «Море волнуется»

**3-4неделя** подвижные Символическая игра «Коршун». «Гуси-лебеди»

«Удочка» «Хитрая лиса»

Русская народная игра «Лягушки на болоте» Русская народная игра «Золотые ворота»

малоподвижные «Эхо»

## ноябрь

**1-2неделя** подвижные игры «Карусели» «Где был Иванушка?» «Ловишки» «Наседка и цыплята»

Русская народная игра «Игровая», «Лошадки»

*Музыкальная игра «Горшочки» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные «Летает – не летает»

**3-4неделя** подвижные «Перелет птиц» «Караси и щука» «Мышеловка» «Зайцы и волк»

«Гуси летят»

Русская народная игра «Ручеёк», «Скакалка»

*Музыкальная игра «Давай с тобой миленький» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные «Найди свой цвет»

## декабрь

**1-2неделя** подвижные «Бездомный заяц» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Мыши в кладовой» «Обыкновенные жмурки»

Русская народная игра «Мороз красный нос», «Бабка Ёжка»

*Музыкальные игры «Саночки» «Челночок» «Дрема» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные «Кто ушел»

**3-4 неделя** подвижные *«Лохматый пес» «Зайцы и волк» «Быстро возьми, быстро положи»,*

*«Хитрая лиса»*

Русская народная игра *«Два Мороза»*

малоподвижные *«Молчанка»*

## **январь**

**2 неделя** Гулянья в детском саду на Рождество. Тематические дни - *«Пришли святки - запевай колядки!»*

*Учить колядки. Изготовление «Ангелочка». Подготовка костюмов к гуляниям (костюмы животных, маски, платки, другие головные уборы, сарафаны, фартуки, длинные юбки и т. д.) и различных шумовых инструментов (погремушки, дудки, свистки, деревянные ложки, бубны и т. д.).*

**3-4 неделя** подвижные игры *«Охотник и зайцы» «Кто сделает меньше прыжков» «У медведя во бору» «Наседка и цыплята», «Пустое место»*

Русская народная игра *«Хлоп! Хлоп! Убегай!»*, *«Жмурки»*

малоподвижные *«Найди и промолчи»*

## **февраль**

**1-2 неделя** подвижные игры *«Сделай фигуру» «Лиса в курятнике» «Горелки»*  
Русская народная игра *«Сова»*

*Музыкальная игра «У Маланьи, у старушки» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные *«Подбрось – поймай»*

**3-4 неделя** подвижные игры *«Слышим – делаем», «Охотники и звери», «Стоп», «Салки»*

Русская народная игра *«Ястреб», «Бубенцы»*

*Закличка «Широкая Масленица» или «Пришла Масленица», «Горелки»*  
малоподвижные *«Тихо – громко»*

**Гулянье в детском саду «Масленица»- тематическая неделя**

## **март**

**1-2 неделя** подвижные игры *«Перелет птиц», «Садовник и цветы», «Салки»*  
Русская народная игра *«Матушка Весна», «Пирог»*

*Музыкальные игры «Солнышко», «Летели две птички» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные *«Летают – не летают»*

**3-4 неделя** подвижные игры *«Садовник и цветы» «Лиса в курятнике», «Наседка и цыплята», «Коршун»*

Русская народная игра *«Малечина-Калечина», «Пастушок»*

малоподвижные *«Великаны и гномы»*

**22 марта Сороки (Жаворонки)** День прилета жаворонков - тематический день. *Выпекание «жаворонков». Учить заклички.*

## **апрель**

**1-2 неделя** подвижные игры *«Удочка» «Ловишки» «Пятнашки» «Гуси – лебеди»*

Русская народная игра «Салки»

«Морская фигура», «Море волнуется», «Ручеек», «Кораблик»  
малоподвижные «Затейники»

**3-4 неделя** подвижные игры «Коршун и наседка» «У медведя во бору»  
«Бездомный заяц» «Карусель»

Русская народная игра «Ткачиха», «Медведь»

*Музыкальная игра "Родничок" (Игра для девочек), «Водяной» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные «Тишина»

### **май**

**1-2 неделя** подвижные игры «Серсо» «Перебежки» «Перетягивание каната»

Русская народная игра «Горелочки с платочком», «Хромая лиса»

*Музыкальная игра «Жаворонок», «Ручеек-журчалочка» (по рекомендации музыкального руководителя)*

малоподвижные "Сбей кеглю"

**3-4 неделя** Обследование знаний подвижных игр, умений организации и самоорганизации.

**Физкультурно - музыкальное развлечение «Фестиваль народных игр» (с родителями)**

### **3.2.Перспективный план работы с родителями**

Месяц	Мероприятие	Примечание
Сентябрь	Родительское собрание «Ознакомление родителей с программой по физическому развитию "Подвижные и народные игры в жизни дошкольника"	Обсуждение помощи в изготовлении атрибутов к играм
Ноябрь	Папка - передвижка "Игры дома", консультация «Подвижная игра в жизни ребенка»	Наглядная информация, буклеты
Январь	Открытое	Подготовка костюмов, выпечка



	мероприятие «Колядки»	печенья для чаепития, участие в мероприятиях
Март	«Веснянки» - комплекс тематических мероприятий, посвященных Масленице, Пасхе, прилету птиц	Участие в конкурсах детского сада, традиционных праздниках, помощь в изготовлении атрибутов
Май	Совместное развлечение «Фестиваль народных игр»	Помощь и участие родителей

#### **4. Организационный раздел программы**

##### **Методическое обеспечение программы.**

Теоретический материал программы организовывается в форме бесед, до выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий учтены особенности организма детей, его пониженные функциональные возможности. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

##### **Методика обследования знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей в них.**

Обследование проводит воспитатель:

1. Каждый рассказывает какую-нибудь считалочку для выбора водящего.

2. Каждый ребенок рассказывает правила одной игры, по выбору воспитателя.

3. Может ли данный ребенок организовать подвижную игру со сверстниками, определяет воспитатель.

##### **Оценка:**

4 балла. Ребенок знает название не менее 5 подвижных игр (знание выбора водящего - не менее 3 различных считалочек, может рассказать правила игры, которую предлагает воспитатель и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 2-3 подвижные игры (знание выбора водящего - считалочка, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры (не имеет знаний выбора водящего, но организует ее только с частичной помощью взрослого.

1 балл. Все выполняет по подсказке взрослого.

0 баллов. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовать.

## 5.Список литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. – Мозаика – Синтез, 2018.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика
3. Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду
4. Степаненкова Э.Я Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2018.
5. Бирюкова Н.Г. Сборник подвижных игр и игровых упражнений для детей дошкольного возраста.-Барнаул, 2013.