Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 122 комбинированного вида» г.о. Саранск

Принято **«**УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического Заведующей МДОУ

совета № \_\_ от \_\_\_.\_\_\_\_. 2022 г. «Детский сад № 122

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_. 2022 г. комбинированного вида»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Кошелева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

**«Малыши-крепыши»**

Возраст детей: 2-3года

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**

Тюлюкова Л.В.

Саранск 2022-2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт программы……………………………………………………………3

2. Пояснительная записка………………………………………………………...4

3. Учебно-тематический план……………………………………………….…...8

4. Содержание программы…………………………………………………...…..9

5. Методическое обеспечение программы ……….…………………………....14

6. Список литературы…………………………………………………………..16

7. Приложение…………………………………………………………………..17

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Малыши-крепыши»  (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Воспитатель 1-ой квалификационной категории Тюлюкова Лариса Викторовна |
| **Организация-исполнитель** | МДОУ «Детский сад №122 комбинированного вида» г.о. Саранск |
| **Адрес организации**  **Исполнителя** | г. Саранск ул. Коваленко д. 55а. |
| **Цель программы** | Укрепление здоровья детей, совершенствование физического развития посредством двигательной деятельности. |
| **Направленность программы** | физкультурно-оздоровительная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | Овладение основными видами движений, и подвижными играми с правилами. Сформирована потребность в двигательной активности. Умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих.   * Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей * Повышение уровня физической подготовленности. * Формирование осознанного отношения к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений с помощью взрослых в домашних условиях. |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность** дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительная, работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации, воспитанию морально-волевых качеств и потребности к двигательной деятельности.

Программа дополнительного образования «Малыши-крепыши» по формированию двигательной культуры дошкольников через обучение корригирующим упражнениям и упражнениям для профилактики плоскостопия, выполнение заданий на тренажерах учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей раннего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

**Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей 2 - 3 лет. Программа состоит из основных видов движений, средств общей физической подготовки (ОФП), упражнений на простых и сложных тренажерах, корригирующих упражнений с предметами и без предметов, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому занятия с использованием средств общей физической подготовки позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

**Актуальность программы.**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Критерии здоровья – гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы. Здоровый ребенок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей.

Осанка – показатель здоровья. Причин неправильной осанки и ее дефектов много: одна из них гиподинамия и, как следствие, недостаточное

развитие мышц спины, живота, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении. Нарушения осанки легче предотвратить, чем исправить, поэтому необходимо, начиная с дошкольного возраста, постоянно тренировать мышцы туловища и следить за осанкой.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных направлений. Эти направления носят профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому педагогическая целесообразность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно - сосудистой систем.

Младший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети еще не достаточно хорошо владеют различными движениями, стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети не могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений по показу воспитателя.

**Основные принципы**, заложенные в основу программы:

1.Принцип доступности и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

2.Принцип систематичности. Системные связи выражены в содержании, построении и методике проведения занятий, что позволяет получить прогнозируемый результат.

3.Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе занятий и увеличение оптимальной физической нагрузки.

4.Принцип сознательности и активности заключается в том, что дети активно воспринимают, осмысливают и выполняют предлагаемые упражнения (предварительно показанные и объясненные).

**Цель программы.**

Укрепление здоровья детей, совершенствование физического развития посредством двигательной деятельности.

**Задачи программы.**

* **Оздоровительные:**

– оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, развивая все группы мышц;

–укреплять связочно-суставной аппарат;

– повышать уровень физической работоспособности ребенка.

* **Образовательные:**

– развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);

– формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

– формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

* **Воспитательные:**

– воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в кружке и потребности к самостоятельной двигательной деятельности;

– воспитывать чувство уверенности в себе;

– создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

**Отличительной особенностью** является включение регионального компонента в дополнительную образовательную программу –мордовские подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста, которые содержат в себе многовековый опыт народа, его культуру, традиции и имеют огромное значение для всестороннего и гармоничного воспитания детей.

**Возраст детей**, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 2-3 лет. Состав группы постоянный. Особенности набора обучающихся – свободный.

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – одноступенчатый образовательный процесс 1год.

**Формы и режим занятий.**

Форма детского образовательного объединения кружок.

Режим организации занятий:

– общее количество часов в год – 28.

– количество часов и занятий в неделю – 1.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Конечным результатом освоения дополнительной образовательной программы является формирование интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Ребенок физически развитый, у него сформированы основные физические качества, овладел основными видами движений, и подвижными играми с правилами. Сформирована потребность в двигательной активности. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками. Понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих.

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
* Повышение уровня физической подготовленности.
* Формирование осознанного отношения к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

1.Диагностика уровня физической подготовленности каждого ребенка (контрольные упражнения для оценки гибкости силы мышц рук и плечевого пояса).

2.Открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **Всего занятий** | **Теория(мин)** | **Практика(мин)** |
| 1 | Водное занятие  ОБЖ. Тестирование. | 1 | 2 | 8 |
| 2 | Общеразвивающие  упражнения | 2 | 4 | 16 |
| 3 | Упражнения в равновесии | 2 | 4 | 16 |
| 4 | Прыжки | 2 | 4 | 16 |
| 5 | Упражнения с мячом | 2 | 4 | 16 |
| 6 | Лазанье | 2 | 4 | 16 |
| 7 | Общая физическая подготовка | 3 | 6 | 24 |
| 8 | Корригирующие упражнения | 2 | 4 | 16 |
| 9 | Упражнения для  профилактики плоскостопия | 2 | 4 | 16 |
| 10 | Подвижные игры | 4 | 8 | 32 |
| 11 | Итоговое занятие  Тестирование | 1 | 2 | 8 |
| Итого | | 28 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1.Водное занятие. ОБЖ. Тестирование** (показатели физической подготовленности).

Содействовать формированию культуры безопасного образа жизни целесообразно именно в дошкольном возрасте, когда такие возрастные и психофизиологические особенности, как чрезмерная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумения прогнозировать последствия своего поведения при встречи с ними, а также недостаток у дошкольников самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными явлениями и обитателями, техникой и пр. вызывают множество проблем, часто приводящих к печальным последствиям.

На занятиях в физкультурном зале необходимо содействовать овладению каждым ребенком навыками безопасного поведения в процессе двигательной, игровой, коммуникативной и других видов деятельности.

**2. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью:

– оздоровления, укрепления организма;

– развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма;

– подготовки к овладению сложными действиями;

– развития силы мышц, быстроты мышечных сокращений, умения напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы;

– развития подвижности суставов, гибкости тела, умения сочетать движения различных частей тела;

– формирования правильной осанки.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц.

О.Р.У. классифицируются по анатомическому признаку, для различных частей тела:

1.Упражнения для рук и плечевого пояса.

2.Упражнения для шеи.

3.Упражнения для ног и тазового пояса.

4.Упражнения для туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Преимущественное влияние упражнений:

– на развитие двигательных качеств и способностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

– на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

– на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер

упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

**3.Упражнения в равновесии**

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (ходьба рядом с канатом, по доске, гимнастической скамейке), выполнение на ней заданий с различными предметами: на носках, с перешагиванием через предметы, с прокатыванием малого мяча вперёд. Все упражнения на развитие равновесия требуют от дошкольников сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому они проводятся в медленном или среднем темпах.

**4.Прыжки**

Разнообразны в этой группе упражнения в прыжках. Содержание прыжков требуют согласованности действий, ловкости, высокой координации движений. Прыжки на двух ногах с дополнительными заданиями: перепрыгивая через предметы, боком, с поворотом на 180\*, через короткую скакалку.

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

**5.Упражнения с мячом**

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера, совершенствуют координацию движений, укрепляют и развивают мышцы тела, особенно рук и плечевого пояса.

Дети третьего года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча, ловля его.

**6.Лазанье**

При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц, способствуя развитию силы, ловкости, координационных способностей. У дошкольников воспитывается смелость и уверенность в своих силах.

Дети упражняются в уже знакомых движениях при более сложных условиях и способах выполнения упражнений: лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку, ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, влезания на гимнастическую стенку одноименным и разноименным способами, влезания с переходом с одного пролета гимнастической стенке на другой.

**7.Общая физическая подготовка**

Одним из средств общей физической подготовки (ОФП) является поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног на наклонной доске, поднимание ног, поднимание и удержание прямых ног под углом 45\*, сгибание и разгибание рук с опорой на рейку гимнастической стенки под углом 45\*. Систематическое выполнение упражнений развивает силу мышц брюшного пресса и мышц передней поверхности бедра, силу мышц рук и плечевого пояса, что способствует улучшению физической подготовленности.

**8.Корригирующие упражнения**

Корригирующие упражнения создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, физических качеств и способностей. Упражнения с предметами и на фитболах дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование гимнастических палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Резиновые мячи помогают дифференцировать мышечные ощущения.

Корригирующие упражнения: без предметов, с гимнастической палкой, обручем, мячом.

**9. Упражнения для профилактики плоскостопия**

Успешная профилактика плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и специальных упражнений, укрепляющих мышечно-связочный аппарат голени и стопы: ходьба вдоль каната, ходьба и катание гимнастической палки, массажного мяча и другие специальные упражнения.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп задания выполняются без обуви.

**10. Подвижные игры**

Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и происходит соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Для выработки правильной осанки используются игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведения лопаток, расширение грудной клетки. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

Создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие речи – вот те основные задачи, которые осуществляются при помощи разнообразных игровых заданий.

Мордовские подвижные игры содержат в себе многовековый опыт народа, его культуру, традиции и имеют огромное значение для всестороннего и гармоничного воспитания детей дошкольного возраста.

Мордовская подвижная игра несет символическую информацию о прошлом, передает традиции, свойственные менталитету народа, соответствует детской природе, удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего мира, в двигательной и умственной активности, развивает воображение и творческие наклонности.

(Приложение 4).

**11.Итоговое занятие. Тестирование.**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формы занятий.**

**-** групповая.

Тип занятия соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

**Приемы и методы организации.**

В зависимости от поставленных задач на занятиях в тесной взаимосвязи используются различные методы и соответствующие приемы.

Наглядные методы обучения, включающие показ упражнений, имитацию, зрительные и звуковые ориентиры, которые основаны на непосредственном чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении.

Словестные методы (название упражнения, описание, объяснение, показ, пояснения, указания, команды, распоряжения вопросы к детям) помогают целенаправленно наблюдать, точнее воспринимать упражнение, активизируют мышление ребенка, содействуя осмыслению двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении.

Практические методы (повторение упражнений без изменения и с изменениями, игровые приемы, поддержка и помощь взрослого) применяются на занятиях для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Эмоциональные методы (поощрение, порицание, создание ситуации успеха).

Социальные методы (заинтересованность в результатах).

**Дидактический материал.**

Занятия по дополнительному образованию проводятся в физкультурном зале.

* Оборудования: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, спортивный комплекс «Геркулес», канат.
* Инвентарь: обручи, кегли, гимнастические палки, разноцветная карусель, короткие ленточки, мячи – диаметр 200мм, 100мм, короткие скакалки, кубики, маски для подвижных игр.
* Нестандартное оборудование: мелкие мягкие модули, ребристые дорожки, координационная лестница, мешочки с песком, колечки из пластмассовых крышек.
* Картотеки:

- мордовские подвижные игры;

- подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста.

**Техническое оснащение занятий.**

* музыкальный центр;
* фонотека детских песен.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.

2.Асачева, Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия: методическое пособие / Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 112с.

3.Брыжинский, В.С. Мордовские народные игры / В.С. Брыжинский. – Саранск: Мордовское книжное издательство, 2009. – 272с.

4.Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 2-3лет: методическое пособие / Е.Н. Вареник. – М.: Сфера, 2008. – 128с.

5.Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.

6. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду: методическое пособие / Н.Ч. Железняк. – М.: Скрипторий 2003, 2009. – 120с.

7.Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : методическое пособие / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2006. – 112с.

8.Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред.   
Л.В. Кочетковой. – М.: Сфера, 2008. – 112с.

9.**Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: система работы в первой младшей** группе / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2012. – 112с.

10.Степанкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я.Степанкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

11.Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 2-3лет: методическое пособие / К.К.Утробина. – М.:ГНОМиД, 2003. – 128с.

12.Винникова Г.И. Занятия с детьми 2-3 лет: развитие движения. – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. – (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ») (10)

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Перспективный план дополнительной образовательной программы**

**Приложение 2**

**Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста**

**«Ловишки с ленточками»**

Содержание и правила игры.

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

**«Ловишка с мячом»**

Содержание и правила игры.

Дети произвольно располагаются по площадке. Ловишка с мягким малым мячом в руках, после слов детей «Раз, два, три – лови!» старается попасть мячом в играющих. Играющие убегая, стараются увернуться от мяча. Поймав 3-4 игрока, Ловишкой выбирается другой ребенок.

**«Быстро возьми»**

Содержание и правила игры.

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на три.

**«Море волнуется раз...»**

Содержание и правила игры.

Водящий отворачивается, остальные игроки хаотично перемещаются по площадке, изображая «море». Водящий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны принять позу какого-нибудь морского обитателя и замереть. Смеяться и шевелиться нельзя. Водящий подходит к любому игроку и дотрагивается до него. Задача водящего – отгадать, что за «морскую фигуру» изображает игрок.

**«Космонавты»**

Содержание и правила игры.

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» – космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» – космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полётов.

**«Повар и котята»**

Содержание и правила игры.

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осадить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

**«Мышеловка»**

Содержание и правила игры.

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце игры отмечаются наиболее ловкие мыши, которые ни разу не остались в мышеловке.

**«Удочка»**

Содержание и правила игры.

Играющие стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

**«Хитрая лиса»**

Содержание и правила игры.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» – и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

**«Совушка»**

Содержание и правила игры.

На одной стороне зала обозначается гнездо Совушки. В гнезде помещается водящий Совушка. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая Совушка.

**Приложение 3**

**Мордовские подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста**

Задачи.

1) Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации знакомых мордовских народных игр. Учить выполнять правила и нормы поведения в игре, справедливо оценивать в игре свои результаты и результаты товарищей.

2) Развивать инициативу, организаторские и творческие способности.

**«В горшки»**

***Реквизит:*** *маски горшков*

***Действующие лица:*** *водящий, горшки, хозяева горшков.*

***Содержание и правила игры****.*

*Водящий выбирается считалкой. Дети делятся на две группы. Дети - «горшки», усевшись на ковер, образуют круг.*

*За каждым горшком стоит хозяин. Водящий ходит по кругу, подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:*

**Текст Перевод**

- Миса кчак шат? - Продашь свой горшок?

- Миса. - Продам.

*После этих слов оба дотрагиваются до горшка и бегут в разные стороны. Кто успевает первым прикоснуться руками к голове «горшка», тот становится водящим.*

**«Тканье полотна»**

Содержание и правила игры.

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают «челнок» и «нитку», которые держатся за руки и проходят под поднятыми руками играющих, произнося слова: «Марьин холст ткем!» Если «нитка» и «челнок» оторвались, то эта группа считается проигравшей. Выигрывает «нитка» и «челнок», которые двигались быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

**«В ключи»**(«Панжомнесэ» - эрз., «Пантемаса»- мокш.)

Содержание и правила игры.

*Играющих пять человек. На земле чертится квадрат, по углам дома садятся (можно стоять) четверо играющих, а пятый стоит на середине. Он подходит к одному из сидящих игроков и спрашивает:*

- Дядя (тетя), у тебя ключи?)

Тот отвечает, указывая на соседа:

- Вон у дяди (тети), спроси.

Так водящий обходит всех четверых. Последний ему советует:

-Посередине поищи!

*Водящий отходит в сторону, а в это время остальные вскакивают и меняются местами. Водящий старается занять чье –* либо место, пятый играющий опять остается без места. Игра повторяется.

**«Солнце и птички»**(«Шине и нармонят»- мокш.)

***Реквизит:****маска солнышка, маски птичек.*

***Действующие лица:*** *солнышко, птички.*

***Содержание и правила игры****.*

*Прежде чем начать игру выбирают водящего.*

*Считалка (любой ребенок):*

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышел месяц погулять,

А за месяцем луна -

Оставайся ты одна.

*Дети встают в круг. Водящий (Солнышко) в кругу.*

*Дети говорят слова и идут по кругу:*

**Текст Перевод**

Минь лийхтяма, Мы летаем,

Минь лийхтяма, Мы летаем,

Пильгса, пильгса, Ножками, ножками,

Топатамо. Топаем.

Шине! Солнце!

Тени бойкане кундак. Теперь быстро нас поймай.

*Дети разбегаются в стороны, а водящий (Солнышко) старается дотронуться до ребёнка. Ребёнок останавливается на месте, становится водящим.*

**«Кунцемасо»**

Содержание и правила игры.

*Играющие стоят в кругу. Один из них произносит считалку:*

Велень келесшалт моли, По деревне шум идет,

Налксемс весень мель ули: Всех игра на луг зовет:

Тесэвесень ёжо стпсить, Здесь задором все полны,

Весенар девть дымазыйть. Звонкой удалью красны.

*Тот, кто выходит, догоняет игроков, которые разбегаются в разные стороны. Догоняющий старается коснуться рукой одного из убегающих. Пойманный выходит из игры. Когда остались три-четыре игрока, все снова собираются в круг и считалкой выбирают нового водящего.*