МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 46"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 46"
Дата: 2023.01.17 10:29:53 +03'00'

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Саранск
«Центр развития ребенка - детский сад № 46»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 6 от
« 31» августа 2022 г.
Протокол № 6 от 31.08.2022г.

«Утверждаю»
Заведующая МАДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад № 46»
_____ Н.Н. Комарова
Приказ № 22 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА) «Здоровишки»

Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Спирькина Н.В.

Саранск 2022-2023 гг.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровишки» для детей младшего и среднего дошкольного возраста (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Спирькина Надежда Вячеславовна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 46»
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, проспект 70 лет Октября, 82
Цель программы	Повышение двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
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	Укрепление здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста, повышение уровня двигательной активности, развитие физических качеств, удовлетворение потребности ребенка в движении.

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Основная часть.
   - Структура занятий
   - Занимательная разминка
   - Комплексы точечного массажа и дыхательная гимнастика
   - Общеразвивающие упражнения
   - Полоса препятствий (ОВД)
   - Веселый тренинг
   - Перспективный план занятий
   - Игры и игровые упражнения с бегом.
   - Игры и игровые упражнения с прыжками.
   - Игровые упражнения на метание.
   - Игровые упражнения на равновесие.
   - Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.
   - Игровые упражнения в лазанье и ползании.
   - Календарное планирование подвижных игр и игровых упражнений.
   - Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.
3. Перечень используемой литературы.

Пояснительная записка.

Физическое воспитание в дошкольной образовательной организации 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.

Влияние природно-климатических факторов, зачастую приводит к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений. Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольной организации является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности

Актуальность.

В связи с тем, что для младших и средних дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка для дошкольников данного возраста «Здоровишки».

Целью программы является повышение двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

- образовательные:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- вовлечение дошкольников в активную физическую деятельность, направленную на совершенствование здорового образа жизни.

- воспитательные:

- воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование сводов стоп;
- укрепление здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

- развивающие:

- развитие физических качеств и двигательных навыков;

- развитие психических процессов: восприятия, мышления, внимания, воли, памяти, чувства уверенности в себе.

- оздоровительные:

- повышение общей физической работоспособности, улучшение функциональных показателей дыхания, сердечно-сосудистой и других систем организма;
- повышение сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся физическим нагрузкам.

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

В подвижных играх и игровых упражнениях, в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность: постепенно 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. 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 воображение, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение обуславливается активными двигательными действиями, тренировкой функциональных систем организма.

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. В среднем дошкольном возрасте 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.

Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре дошкольных образовательных организаций, воспитатели групп.

Ожидаемые результаты:

Укрепление здоровья детей средствами физической культуры, повышение уровня двигательной активности, развитие физических качеств, удовлетворение потребности ребенка младшего и среднего дошкольного возраста в движении.

Учебный план занятий II младшая группа (3-4 года)

№	Раздел	Количество часов			
		всего		Теория мин	Практика мин
		Кол-во занятий	мин		
1	**Игры и игровые упражнения с бегом**	**14**	**210**	**20**	**190**
2	**Игры и игровые упражнения с прыжками**	**10**	**150**	**20**	**130**
3	**Игры и игровые упражнения на метания**	**10**	**150**	**30**	**120**
4	**Игры и игровые упражнения на равновесие**	**12**	**180**	**20**	**160**
5	**Игры и игровые упражнения в ползании и лазании**	**12**	**180**	**20**	**160**
6	**Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве**	**6**	**90**	**10**	**80**
Итого		**64**	**960**	**120**	**840**

Учебный план занятий средняя группа(4-5 лет)

№	Раздел	Количество часов			
		всего		Теория мин	Практика мин
		Кол-во занятий	мин		
1	Игры и игровые упражнения с бегом	12	240	20	220
2	Игры и игровые упражнения с прыжками	12	240	20	220
3	Игры и игровые упражнения на метания	10	200	30	170
4	Игры и игровые упражнения на равновесие	10	200	20	180
5	Игры и игровые упражнения в ползании и лазании	10	200	30	170
6	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	10	200	20	180
Итого		64	1280	140	1140

Общеразвивающие упражнения

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
	С большим мячом.
Ноябрь	С кубиками
	Со средним мячом.
Декабрь	С палкой
	С обручем.
Январь	С ленточкой.
Февраль	С большим мячом
	С платочками.
Март	С обручем
	С кубиками.
Апрель	С колечком
	С палкой.
Май	С ленточкой
	С большим мячом.

II. Основная часть

Структура занятий

Продолжительность занятия – 15-20 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка -3-4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики-2мин.

ОРУ -3-5 мин

ОВД-5-6 мин.

Веселый тренинг -2 мин.

Подвижная игра -3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности – 1 мин

Или упражнения на расслабление.

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

На носках; на пятках;
одна нога на пятке, другая на носке;
скрестным шагом вперед; в полуприседе;
спиной вперед; пятки вместе, носки врозь;
носки вместе, пятки врозь;
приставным шагом, боком;
с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Легкий на носочках;
сильно сгибая ноги назад;
галопом правым и левым боком;
бег со сменой направления движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» -высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботится о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.
  Дозировка выполнения – 5-10 раз.

Полоса препятствий. (ОВД)

Задачи.

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий

- №1

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль

- №2

1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей

- №3

1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель

- №4

1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на батуте
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами

- №5

1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан

- №6

1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки иноки в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Основные виды движений	Веселый тренинг
Октябрь	Полоса препятствий №1 Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Качалочка Цапля
Ноябрь	Полоса препятствий №2	Морская звезда Оловянный солдатик
Декабрь	Полоса препятствий №3	Самолет Потягивание
Январь	Упражнения с большим мячом	Ах, ладошки Карусель
Февраль	Полоса препятствий №4	Покачай малышку Танец медвежат
Март	Полоса препятствий №5	Маленький мостик Паровозик
Апрель	Полоса препятствий №6	Колобок Ножницы
Май	Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, метания)	Гусеница велосипед

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.

2-я младшая группа - «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

Средняя группа - «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

2-я младшая группа - «Допрыгни до мяча», « Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», « Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

Средняя группа - «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

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», «Сбей кеглю».

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», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается 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», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

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», «Лазанье по гимнастической стенке».

Календарное планирование по возрастам

месяц	возраст	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	2 младшая группа	«Догони мяч», «Не боимся мы кота», «Обойди прыжками».	«Докати мяч», «Птички и кошка». «По ровненькой дорожке»,	«Солнышко и дождик» «Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Через ручеёк», «Попади в обруч». «Наседка и цыплята».
	Средняя группа	«Не пропусти мяч», «Птицы в клетке», «Не задень».	«Прокати обруч». «Цветные автомобили» «Самолёты»	«Морская фигура», «Скачи за мной». «Пробеги тихо».	«Перебрось— поймай». «Коршун и наседка», «Мяч на ракетке». «Вдоль дорожки»
Ноябрь	2 младшая группа	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?»	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит».
	Средняя группа	«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее». «Найди себе пару»	«Не попадайся», «Дружная семейка».	«Перемена мест», «Коршун и наседка». «Кто тише»,	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот».
Декабрь	2 младшая группа	«Найди свой домик», «Поймай снежинку». «Догони мяч».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках»	«Кто дальше бросит», «Карусель». «Птички в гнёздышке»,	«Где спрятано», «Попади в цель», «Жуки».
	Средняя группа	«Ручеёк», «Прыжки по кочкам».	«Ловишки», «Кто ушёл?»	«Лиса и куры», «Сбей кеглю».	«Цветные автомобили». «Перепрыгни через ручеёк».

Январь	2 младшая группа	каникулы		«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».
	Средняя группа	каникулы		«Снежинки—пушинки», «Прыжки по кочкам», «Зайцы и волк»	«Найди свой домик», «Игра с мячом», «Наседка и цыплята»
Февраль	2 младшая группа	«Птички в гнёздышке», «Самолёт», «По ровненькой дорожке».	«Поймай снежинку», «Найди свой цвет», «Трамвай»	«Кролики», «Весёлые снежинки». «Птички в домиках»	«Карусель», «По узенькой дорожке» «Пузырь»
	Средняя группа	«Метелица», «Доброс до кегли», «Лиса в курятнике»	«Бег с препятствия ми», «Мяч соседу», «Цветные автомобили»	«Туннель», «Зайцы и волк», «Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель».	«Воробышки и автомобиль», «Кто дальше», «Пролезание через обруч», «Мой весёлый. звонкий мяч»
Март	2 младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Кошка и мышки», «Поезд»
	Средняя группа	«Сбей предмет», «Ловушка» «Кто тише»	«Подбрось—поймай», «Прокати—не задень»	«Выше ножки от земли», « Перемена местами»	«Бегом по дорожке», «Котята и щенята»

Апрель	2 младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю», «Кто быстрее допрыгает до…»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики» «По ровненькой дорожке», «Цапля и лягушата»	«Солнышко и дождик». «Пузырь» «Птички в гнёздышках»
	Средняя группа	«Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю» «Мой весёлый, звонкий мяч»	«Угадай кто позвал?», «Бег по дорожке» «Поймай комара»	«Жмурки», «Перепрыгни и не задень» «Кошки и мышки»	«Успей поймать», «Догони свою пару», «Жмурки»
Май	2 младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик»	«Трамвай», «Карусель», «Птички в гнёздышках»	«Путешествие поездом», «Наседка и цыплята»	«По ровненькой дорожке», «Кролики» «Курочка— хохлатка»,
	Средняя группа	«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты»	«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю»	«Угадай, кто позвал?», «Совушка -- сова»,

Примерный перечень игр, используемых на занятиях.

«Наседка и цыплята»

Цель: учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

Ход игры: верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом цыплят и наседки. Мама наседка выходит из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу «Большая птица» -дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

Жмурки.

Цель: учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

Ход игры: Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?» -дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

Мышки и кот.

Цель: учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

Ход игры: Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

Зайка серенький сидит…

Цель: Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

Ход игры: Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг… и убежал!

Список литературы:

1. Гайдай Е. П. , «Игры, забавы, развлечения». - М.: «АРКТИ» 2000г.
2. Голубева Л.Г., «Растём здоровыми». - М.: «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» 2008г.
7. Муравьва В. А., «Воспитание физических качеств». Москва «АЙРИС» 2004г
8. Патрикеева А.Ю., «Подвижные игры». Москва «ВАКО»2007г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. - М .: Издательство ГНОМ и Д, 2005
10. Щербак А.П. , «Тематические физкультурные занятия». - М.:«Просвещение» 2008г.