Руководитель: Кубракова Марина Алексеевна

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.

2. Основная часть.

2.1.Игры и игровые упражнения с бегом.

2.2.Игры и игровые упражнения с прыжками.

2.3.Игровые упражнения на метание.

2.4.Игровые упражнения на равновесие.

2.5.Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

2.6.Игровые упражнения в лазанье и ползании.

3. Календарное планирование.

4. Перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.

5. Перечень используемой литературы.

***1. Пояснительная записка.***

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

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении 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 школьников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа кружка подвижных игр для младших дошкольников «Страна Игралия».

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

***Задачи:***

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;

- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

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

В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; 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. 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, 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.

Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели по физической культуре дошкольных учреждений, воспитатели групп.

***II.Основная часть***

***2.1. 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.

1-я младшая группа - «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

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».

***2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.***

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

1—я младшая группа - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч». « Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке». «Поймай комара», «Поймай снежинку».

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».

***2.3 Игры 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».

***2.4. 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».

***2.5. 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».

***2.6. 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».

***3. Календарное планирование по возрастам***

***Сентябрь***

1 младшая гр.

«Прокатите мяч», «Полетели птички» 1 неделя

«Пройди по дорожке», «Поезд» 2 неделя

«Пройди через ручеёк», «Кошки и мышки». 3 неделя

«Догони мяч», «Солнышко и дождик». 4 неделя

2 младшая группа

«Догони мяч», «Солнышко и дождик». 1 неделя

«По ровненькой дорожке», «Поезд». 2 неделя

«Солнышко и дождик», «Найди свой домик». 3 неделя

«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята». 4 неделя

Средняя группа

«Не пропусти мяч», «Автомобили». 1 неделя

«Автомобили», «Прокати обруч». 2 неделя

«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо». 3 неделя

«Перебрось—поймай». «Вдоль дорожки». 4 неделя

***Октябрь***

1 младшая группа

«Пройди по дорожке», «Котята и щенята». 1 неделя

«Карусель», «Кто дальше бросит». 2 неделя

«Догони мяч», «Зайка беленький сидит». 3 неделя

«Воробышки и автомобиль», «Доползи до погремушки». 4 неделя

«Мой весёлый, звонкий мяч», «Поезд». 5 неделя

2 младшая группа

«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками». 1 неделя

«Докати мяч», «»Птички и кошка». 2 неделя

«Схвати змею за хвост», «Поймай комара». 3 неделя

«Самолёты», «Прыгуны». 4 неделя

«Через ручеёк», «Попади в обруч». 5 неделя

Средняя группа

«Птицы в клетке», «Не задень». 1 неделя

«Найди себе пару», 2 неделя

«Бег с препятствиями» 3 неделя

«Цветные автомобили», «Морская фигура», «Скачи за мной». 4 неделя

«Коршун и наседка», «Мяч на лопатке». 5 неделя

***Ноябрь***

1 младшая группа.

«Пузырь», «Догони мяч», 1 неделя

«Птички летают», «Зайка серый умывается». 2 неделя

«Солнышко и дождик», «Жуки». 3 неделя

«Птички в гнёздышках», «Перепрыгивание через ручеёк». 4 неделя

2 младшая группа

«Кто дальше бросит», «Карусель». 1 неделя

«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер». 2 неделя

«Лошадки», «Где звенит колокольчик?». 3 неделя

«У медведя во бору», «Угадай кто кричит» 4 неделя

Средняя группа

«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее». 1 неделя

«Не попадайся», «Дружная семейка». 2 неделя

«Перемена местами», «Коршун и наседка». 3 неделя

«Огуречик, Огуречик», «Воробышки и кот». 4 неделя

***Декабрь***

1 младшая группа

«Попади в воротики», «Где звенит». 1 неделя

«Самолёты», «Кто тише?». 2 неделя

«Пройди через ручек», «Курочка-хохлатка». 3 неделя

«Лови-бросай», «Весёлые зайчишки». 4 неделя

«Воробышки и автомобиль» «Найди флажок».

2 младшая группа

«Найди свой домик», «Поймай снежинку». 1 неделя

«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках». 2 неделя

«Кто дальше бросит», «Карусель». 3 неделя

«Где спрятано», «Попади в цель». 4 неделя

Средняя группа

«Ручеёк», «Прыжки по кочкам». 1 неделя

«Ловишки», «Кто ушёл?». 2 неделя

«Лиса и куры», «Сбей кеглю». 3 неделя

«Цветные автомобили». 4 неделя

***Январь***

1 младшая группа

«Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через ручеёк». 1 неделя

«Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч». 2 неделя

«Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня». 3 неделя

«Жуки», «Кто тише», «Пузырь».

«Птички в гнёздышке», «Самолёты», «По дорожке». 4 неделя

2 младшая группе

«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль». 1 неделя

«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч»,

«Найди свой домик». 2 неделя

«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята». 3 неделя

«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»

«Прокати мяч по дорожке», «Снежная карусель». 4 неделя

Средняя группа

«Кто дальше», «Снежная карусель» 1 неделя

«Кролики», «Весёлые снежинки». 2 неделя

«Снежинки—пушинки», «Прыжки по кочкам» 3 неделя

«Катание на санках друг друга», «Лиса в курятнике»

«Зайцы и волк», «Цветные автомобили». 4 неделя

***Февраль***

1 младшая группа

«Птички в гнёздышке», «Самолёт», «По ровненькой дорожке». 1 неделя

«Мой весёлый звонкий мяч», «Доползи до погремушки». 2 неделя

«Карусель», «По узенькой дорожке» 3 неделя

«Пузырь», «Птички в гнёздышке». 4 неделя

2 младшая группа

«Наседка и цыплята», «Кролики» 1 неделя

«Поймай снежинку», «Найди вой цвет» 2 неделя

«Лягушки», «Добеги до кегли» 3 неделя

«Трамвай», «Птички и птенчики» 4 неделя

Средняя группа

«Пролезание через обруч», «У медведя во бору» 1 неделя

«Метелица»,»Добрось до кегли», «Лиса в курятнике» 2 неделя

«Бег с препятствиями», «Мяч соседу» 3 неделя

«Тунель», «Зайцы и волк» 4 неделя

***Март***

1 младшая группа

«Догони меня», «Проползи между кеглями» 1 неделя

«Найди свой домик», «Прокати по узенькой дорожке» 2 неделя

«Пузырь», «Мой весёлый, звонкий мяч» 3 неделя

«Кошка и птички». «Карусель», «Поймай снежинку» 4 неделя

2 младшая группа

«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке» 1 неделя

«Найди свой цвет», «Трамвай» 2 неделя

«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост» 3 неделя

«Найди свой домик», «Птички в домиках» 4 неделя

Средняя группа

«Сбей предмет», «Ловушка» 1 неделя

«Подбрось—поймай», «Прокати—не задень» 2 неделя

«Выше ножки от земли», « Перемена местами» 3 неделя

«Бегом по дорожке», «Котята и щенята» 4 неделя

***Апрель***

1 младшая группа

«Кошка и мышки», «Поезд» 1 неделя

«Наседка и цыплята», «Мой весёлый звонкий мяч» 2 неделя

«Солнышко и дождик». «Кто тише», «Пузырь» 3 неделя

«Птички в гнёздышках», «Принеси мяч» 4 неделя

«Найдём игрушку», «Воробышки и автомобиль» 5 неделя

2 младшая группа

«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»» 1 неделя

«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до…» 2 неделя

«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет» 3 неделя

«Где цыплёнок?», «Кролики»

«По ровненькой дорожке», «Цапля и лягушата» 4 неделя

Средняя группа

«Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю» 1 неделя

«Угадай кто позвал?», «Бег по дорожке» 2 неделя

«Жмурки», «Перепрыгни и не задень» 3 неделя

«Успей поймать», «Догони свою пару» 4 неделя

***Май***

1 младшая группа

«Поймай комара», «Карусель»--упражнение с верёвочкой. 1 неделя

«Мяч по дорожке», «Птички в гнёздышках» 2 неделя

«Курочка—хохлатка», «Кошки и мышки» 3 неделя

«Солнышко и дождик», «Мой весёлый, звонкий мяч» 4 неделя

2 младшая группа

«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята» 1 неделя

«Трамвай». «Мы топали ногами» 2 неделя

«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом» 3 неделя

«По ровненькой дорожке», «Кролики» 4 неделя

Средняя группа

«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей» 1 неделя

«Кто не уронит», «Самолёты» 2 неделя

«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю» 3 неделя

«Угадай кто позвал?», «Совушка --сова» 4 неделя

***4. 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!

5***. Используемая литература***

Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».

Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».

Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».

Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.

Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».

Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».

Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».

Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».

Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,

Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».