

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 65 «Ласточка»



Согласовано

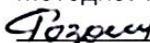
Зам. зав. по ВМР

 Н.В.Чупеева

«19» 08 2019г.

Согласовано

Методист МБОУ ДПО «УМЦРО»

 Л.Н.Розанова

«19» 08 2019г.

Согласовано

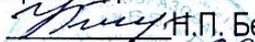
Директор МБОУ ДПО «УМЦРО»

 Е.В. Виноградова

«19» 08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №65 "Ласточка"

 Н.П. Березнева

«25» 08 2019г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по направлению «Физическое развитие»**

**детей 5 – 7 лет**

**«Играем в городки»**

**Автор: Кожушко Наталья Владимировна,**

**Инструктор по физической культуре**

**2019-2023 годы**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета от  
27.08.2019 протокол № 1

г.о. Мытищи. 2019 год.

## Пояснительная записка

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с избыточным весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни. Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях детского сада. Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей с взрослыми. Игра в городки повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой. Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения. Особенность данной программы в обучении игре в городки – в организации семейного досуга, в укреплении связи поколений. Физическое, психическое, социальное благополучие – вот что лежит в основе игры в городки

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65 «Ласточка» работает с 2009 года. В данном учреждении функционирует 9 групп для детей от 3-х до 7 лет. Имеются кабинеты: экологический, театральная студия, компьютерный класс, физкультурный и музыкальный залы, кабинет по изучению и отработке практических навыков по безопасности дорожного движения.

По содержанию русская народная игра городки лаконична, выразительна и доступна ребенку 5-7 лет. По мнению Э.И. Адашкявичене, Т.И. Осокиной, В.Ф. Пугачева, Л.Н. Волошиной, она вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора ребенка, его двигательному и духовному развитию. Игра городки представляет большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям. Таким образом, закладывая в дошкольном возрасте навыки игры в городки, мы укрепляем не только здоровье в целом, но и развиваем потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, которая затем должна закрепиться в школьные годы. Данный вид игры рождает положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, создает определенный эмоциональный настрой у детей и их родителей, что является особенно важным условием приобщения семьи к здоровому образу жизни, сплочения семьи на основе совместного активного участия в спортивных мероприятиях. Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Отличительной особенностью Программы является развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, развитие его

физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

При организации кружка мы опирались на следующие нормативно-правовые документы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013г. № 26);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" от 17 октября 2013 г. № 1155
4. Приказ Министерства образования и науки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ и ФГОС.
5. Рекомендации Министерства образования Московской области: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

При построении образовательного процесса использовали методики и содержание дошкольного образования, которые разрабатываются с учетом психофизиологических закономерностей развития детей 5-7 лет.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия: -30 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 18.

#### **Вариативность проведения диагностики.**

Диагностика проводится 2 раза в год: первичная (сентябрь – октябрь), итоговая (май).

Содержание работы в кружке осуществляется через специально организованные занятия, проведение спортивных игр и упражнений.

Дошкольники изучают теоретические аспекты игры, знакомятся с площадкой, инвентарем, правилами игры и терминологией, а также с основами техники броска биты в городках. Отработки элементов техники броска биты. В конце года организуются соревнования.

Структура занятия предусматривает наличие трех частей.

1) Подготовительная часть включает в себя построение, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовку к основной части занятия.

2) Основная часть объединяет упражнения и задания по обучению двигательным действиям, их совершенствованию, сообщению теоретических сведений по изучению истории, правил игры, техники безопасности на занятиях, воспитанию двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) и т.д.

3) Заключительная часть проводится для подведения итогов и сообщения результатов занятия, оценки деятельности занимающихся, работе с родителями и т.п.

**Цель кружка:** ознакомление детей со спортивной игрой «городки», формирование основ правильной техники и воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей дошкольного возраста;
2. воспитание у дошкольников высоких нравственных качеств и формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. обучение правилам игры в городки;
4. развитие двигательных способностей и приобретение соответствующих умений и навыков.

Рабочая учебная программа составлена на основании программы дополнительного образования. Авторы-составители: В.М.Духанин, Н.М.Сафронова, Е.А.Гогитидзе.

**Национально-региональный компонент.**

Особенностью работы кружка является выделение специального времени на занятия (2-я половина дня), направленного на реализацию национально – регионального компонента.

**Компонент ДОО (локальный компонент).**

Осуществляется через дополнительные занятия (кружок) «ЮИД», отраженных в учебном плане МБДОУ.

## Учебно – тематический план

№	Темы	Базовый компонент	Национально-региональный компонент	Компонент ДОУ	Количество занятий
1.	Беседа на тему: «Народная игра – городки». Бросок биты правой, левой рукой.	Формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон).	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор» Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышц рук.	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц	1
2.	Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой. Выбивание фигуры «Забор»	Обучение правильной стойке при броске мяча правой рукой, левой, развитие мышц рук.		Обучение броску биты, развитие глазомера, меткости. Изучение порядка построения фигур.	3
3.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель Вывивание фигуры «Бочка»	Обучение соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, развитие меткости глазомера, силы броска.		Развитие глазомера, меткости.	4
4.	Вывивание фигуры «Ворота»	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	Поддержание интереса к игре, воспитание желания и стремления побеждать.		4
5.	Вывивание фигуры «Письмо»	Отработка точности броска, развитие меткости			4
6.	Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, способствование развитию памяти и внимания.			1
7.	Эстафеты. Игры в командах	Воспитание быстроты в беге, внимания, умения четко выполнять задания, уверенности в достижении победы.	Закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, силы броска, развитие глазомера.	Продолжение обучения детей соблюдению Правил игры.	1

## Приложение № 1

### Варианты жеребьевки соревнований

1. «Воздушные шары» На нитки разноцветных воздушных шаров (желательно гелиевых) прикрепляются листочки бумаги с номерами и названиями городошных фигур. Дети выбирают шар, подходят к жюри, регистрируют номер.

2. «Бумажные самолеты» Две команды детей стоят напротив друг друга. У каждого ребенка в руках самолетик цвета своей команды. По сигналу педагога дети запускают самолеты в сторону команды соперников. На самолетах нарисован номер и городошная фигура. Дети подбирают самолетики, подходят к жюри, регистрируют номер.

3. «Спортлото» В круглом сосуде лежат листки бумаги, скрученные в трубочки с номером и названием городошной фигуры. Дети по очереди достают листки, подходят к жюри, регистрируют номер.

4. «Городки» На городошной площадке в каждом «городе» построена фигура «Письмо». Участники команды в эстафетном порядке берут один городок с номером, подходят к жюри, регистрируют номер. В этом же порядке они и выбивают фигуру «Письмо».

## Приложение № 2

### Интеллектуальная игра «Городки»

#### Ход игры

В каждом «городе» построена фигура «Забор». На каждом городке написан номер. По одному игроку из каждой команды подходят к своему «городу» и берут городок, затем отвечают на вопрос под выбранным номером. И так все игроки.

#### Вопросы и задания:

1. Что обозначают квадраты, в которых устанавливаются фигуры? («город»)
2. Как называется площадь, из которой выполняются броски по целым фигурам? (кон)
3. Как называется площадь, из которой выполняется добивание городков после выбивания хотя бы одного городка? (полукон)
4. Как называется спортивный снаряд, которым выбивают фигуру? (бита)
5. Из чего строят фигуру? (из городков)
6. Сколько городков используют для построения фигур? (пять)
7. Когда можно выполнять бросок биты? (после сигнала судьи)
8. Практическое задание: построить фигуру «Письмо»
9. Практическое задание построить фигуру «Колодец»
10. Практическое задание построить фигуру «Ворота»

#### Городошная эстафета

Участвуют по пять игроков каждой команды.

Игроки строятся перед коном своего «города», здесь же приготовлены комплекты городков. По сигналу педагога первые участники берут по одному городку, бегут к «городу» и устанавливают

их, затем следующие участники. Побеждает та команда, которая быстрее построит необходимую фигуру. В эстафете можно использовать только уже хорошо знакомые фигуры.

### Приложение 3

Элементы дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стресс и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает контроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила:

- 1) во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму;
- 2) дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом – пауза 2-3 с – вдох животом – пауза 2-3 с;
- 3) дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.

Упражнения можно проводить несколько раз в день. Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание, можно предложить им положить руку на живот; для того чтобы они увидели свое дыхание, им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия, психическому развитию. Произнесение звуков при выдохе имеет различное функциональное значение. Так, пропевание звука «А-А-А» на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов; «И-И-И» – для улучшения работы сердца; «Н-Н-Н» – для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника.

Упр.1. Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями.

Упр.2. Ребенок делает глубокий вдох и выдох неравными порциями.

Упр.3. Ребенок делает глубокий медленный вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до пяти (шести, семи).

Упр.4. Пропевание гласных звуков на одном выдохе: а-а-а-о-о-о-у-у-у. \*глубоко вдохнуть; руки медленно поднять через стороны вверх, задержав дыхание на вдохе; выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А; руки медленно опустить. \*вдохнуть; руки медленно поднять до уровня плеч через стороны; задержать дыхание; медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О; обнять себя за плечи, опустив голову на грудь. \* медленно и глубоко вдохнуть; руки поднять до уровня груди; задержать дыхание; медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У; руки опустить вниз, голову – на грудь.

Упр.5. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 5, а потом 6 (и так до 10) звуков «Ф»: «Ф!» «Ф!» «Ф!» «Ф!» «Ф!» Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков

Упр.6. Глубоко вдохнуть; на выдохе произносить: пф-пф-пф-пф-пф-пф. Вдох; на выдохе: р-р-р-р. Вдох; на выдохе: з-з-з-з. Вдох; на выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох; на выдохе: мо-ме-мэ-му.

Упр.7. Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте.

Упр.8. И.п. – стоя; ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело и напрягая его, как «струнку» (не отрывая пяток от пола); на выдохе – постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице.

Вернуться в и.п.

Упр.9. И.п. – стоя; ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. На вдохе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. («Представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь»). На выдохе – вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.

Упр.10. И.п. – стоя. На медленный вдох (притягивающее движение) руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), на выдохе (отталкивающее движение) – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о «втягивании в себя» света и распространении его сверху вниз по всему телу.

## **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

Должны знать.

1. Правила игры.
2. Названия фигур.

Должны иметь представление.

1. Об истории городошного спорта.
2. О выдающихся спортсменах.

Уметь.

1. Использовать разный тип хвата биты: короткий, средний, глубокий.
2. Складывать городошные фигуры.



## Список средств обучения

1. Городошная площадка.
2. Набор для игры в городки.
3. Схемы городошных фигур.

## Список литературы

1. А.И. Логинов "Городки: во дворе, в детском саду, в школе и в спортивной секции." – Липецк: ООО «Гравис», 2016.
2. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
4. Емельянов В.А. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. СПб., 1999. Зайцев г.к. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1999.
6. Здоровье на кончиках пальцев / Сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. – СПб., 1994.
7. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. – М., 2004.
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Исаева С.А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.
10. Искусство быть здоровым. Ч. 2. / Авт.-сост. А Чайковский, С. Шенкман. – М., 1987.
11. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
12. Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья. – Мурманск, 1996.
13. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
15. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
16. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
18. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.