

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Звездочка»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Заведующий МКДОУ «Детский сад № 3 «Звездочка»

Утверждаю:

О. А. Хаткина

Приказ № 53-од от «28» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ФИЗКУЛЬТ – УРА!»**

направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы: Гарт Инна Игоревна, инструктор по физической культуре

с. Левокумское
2024 год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание	5
3	Учебный план	38
4	Календарный учебный график	39
5	Форма занятий	40
6	Организационно-педагогические условия реализации Программы	40
7	Формы аттестации	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры народов России» физкультурно - спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 гг. (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 от 09.11.2018 г.) с изменениями на 30 сентября 2020 года;
- Порядком о дополнительном образовании МКДОУ «Детский сад № 3 «Звездочка» (утв. приказом МКДОУ «Детский сад № 3 «Звездочка» от 28.01.2021 г. № 32-од);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2;
- Уставом МКДОУ «Детский сад № 3 «Звездочка».

Актуальность программы связана с тем, что игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии

познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему развитию личности;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с национальностями народов мира;
- развивать умение быть отзывчивыми и доброжелательными в общении;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми;
- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость;
- воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности;
- формировать представление об активном отдыхе;
- развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу;
- развивать волевые качества;
- формировать у детей понимание необходимости соблюдать меры предосторожности во время двигательной активности.

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Объем Программы: 72 учебных часа.

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения по Программе: очная

Планируемые результаты освоения Программы:

Дети научатся:

- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самостоятельно регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

2. СОДЕРЖАНИЕ

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт дошкольников обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Календарно – тематическое планирование кружка и содержание деятельности в старшей группе (5-6 лет)

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	1. «Змейка» (русская народная игра) Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д. Правила: 1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. 2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след». 3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких овра-	Коммуникативные: слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе; совместно договариваться о правилах общения.

	гов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек). 4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего. 2. «Салки» (русская народная игра) Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого. Правила: 1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. 2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убежать врассыпную от нового водящего. «Кошки-мышки» (русская народная игра)	
	3. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра) Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов. Правила: 1. Нельзя ловить игроков за одежду. 2. «Пеньки» не должны сходить с места.	
	4. Закрепление разученных русских народных игр.	
Октябрь	5. Игры народов Сибири и КОМИ «Вестовые» (якутская народная игра) На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена»	Познавательные: отличать новое от уже известного с помощью воспитателя, познакомить с народностью - коми Коммуникативные:

	еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками. Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь. Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончании пути. Правила: 1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». 2. Надо обязательно сделать два круга возле столба. 3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».	слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения; учиться выполнять различные роли в группе.
	6. «Стой, олень» (игра, народа коми) Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей». Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей. Правила: 1. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его. 2. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, счи-	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения. Слушать и понимать речь других.

	таются пойманными. Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе. Правила: 1. Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным». 2. Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».	
	7. «Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми) Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры. Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку, например «Все бобры добры для своих бобрят». (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит».) Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться. Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья. Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий.	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми

	Она получает право прятаться. Правила: 1. До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки. 2. Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.	
	8. Закрепление разученных народных игр.	
Ноябрь	9. Знакомство с особенностями башкирских и татарских народных игр. «Маляр и краски» (татарская народная игра) Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия. Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?» Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией. «Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова. Правила: 1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула. 2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».	Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе.
	10. Жмурки (в кругах) (башкирская народная игра) Эту игру можно проводить на улице или в помещении. Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми

	будут становиться игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков. В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим. Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим. Правила: 1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке». 2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.	
	11. «Знакомимся с народностью — удмурты» «Поляна — жердь» (удмуртская народная игра) Эту народную игру лучше всего проводить на полянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м). Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе.

	за границей круга. По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаться «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается. Правила: 1. В круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди. 2. Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди. 3. Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока. 4. Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.	
	12. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра) Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф. Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось. Правила: 1. Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой. 2. Водящий не должен протягивать платок навстречу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе.

	3. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны. 4. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.	
Декабрь	13. «Два Мороза» (русская народная игра) Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов». Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз». Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смелчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников. После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена. Правила: 1. Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». 2. Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».	

	14. Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра) Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков. Правила: 1. «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой. 2. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.	Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе, совместно договариваться о правилах общения.
	15. «Змейка» (русская народная игра) Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д. Правила: 1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. 2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след». 3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек). 4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.	

	16. Закрепление и совершенствование разученных игр.	Познавательные: знакомство с новым народом Коммуникативные: слушать и понимать речь других .
Январь	17. Знакомство с правилами карельской народной игры «Пятнашки на санках» Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. По желанию играющих или по считалке выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару играющих и запятнать одного из них. Салит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей. Игра продолжается. <i>Правила игры.</i> Играть надо в пределах очерченной площадки. Пара, заехавшая за границы площадки, становится водящей, игра продолжается. Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей.	Коммуникативные: слушать и понимать речь других . Познавательные: Учится находить различия и сходства в играх с одним названием.
	18. Закрепление и совершенствование разученной карельской народной игры: «Пятнашки на санках».	
	19. «Ворота» (русская народная игра) Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами. <i>Правила:</i> 1. Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами. 2. Нельзя задевать «ворота». 3. Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.	Развивающие: развивает сообразительность, координацию в пространстве.

	20. «Золотые ворота» (русская народная игра) В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота. Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку: Золотые ворота Пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! «Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной. Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды. Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки	Познавательные: Знакомство с новыми народностями. Коммуникативные: слушать и понимать речь других
Февраль	21. Знакомство с народами Кавказа и их играми. «Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра) Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п. Рассмотрим, как можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми Коммуникативные: слушать и понимать речь других

	дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не должны очень сильно отличаться между собой по росту. Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку. Правила: 1. Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры. 2. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.	
	22. «Слепой медведь» (осетинская народная игра) Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика. По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза. Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля. Пойманный игрок сам становится «слепым медведем». Правила: 1. Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. 2. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещоткам	Познавательные: знакомство с особенностями местных игр. Коммуникативные: слушать и понимать речь других
	23. Якутская народная игра: «Один лишний». Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр).	

	24. Закрепление изученных игр.	
Март	25. Знакомство с особенностями украинских народных игр. «Колдун». Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец таким образом будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища. Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим.	Коммуникативные: слушать и понимать речь других
	26. «Хлибчик» <i>Правила игры:</i> дети делятся на водящего (хлибчик) и остальных участников, которые делятся на пары и становятся, держась за руки, друг за другом. Водящий происходит диалог. — Пеку-пеку хлибчик, — выкрикивает хлибчик. — А выпечешь? — спрашивают дети из последней в ряду пары. — Выпеку! — А убежишь? — Посмотрю! Далее дети из этой пары должны разбежаться в	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения.

	разные стороны для того, чтобы, увильнув от хлибчика, снова взяться за руки и встать перед первой парой. Хлибчик же должен поймать одного из них и не допустить соединения пары.	
	27. «В речку гоп» Две шеренги стоят одна против другой на расстоянии полтора - два метра. Ведущий дает команду: - В речку гоп! - все бегут вперед. - На берег, гоп! - все бегут назад. Часто ведущий повторяет одинаковую команду несколько раз. В таком случае все должны стоять на месте. Например: - В речку гоп! - все бегут вперед. - В речку гоп! - все стоят на месте. Кто бежит назад, - выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из шеренг не выйдет последний игрок.	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения.
	28. «Четыре стихии» По правилам игры участники становятся в круг, в середину которого, встает водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: "земля", "вода", "огонь" или "воздух". Если водящий сказал слово "земля", то тот кто поймал мяч, должен быстро (пока водящий считает до пяти) назвать какое-либо домашнее или дикое животное. При слове "вода" играющий отвечает названием какой-либо рыбы, водных существ. При слове "воздух" называются птицы. При слове "огонь" все должны помахать руками. Затем мяч возвращают водящему. Если игрок ее успел назвать слово или ошибся – он «платит» фант, или меняются местами с водящим и игра продолжается.	Осуществлять опору уже на имеющийся опыт.
Апрель	29. Ознакомление с особенностями белорусских народных игр. «Посадка картофеля» Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии	

	двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д. Правила игры: капитаны стартуют по сигналу; игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать; подбегать к команде надо с левой стороны.	
	30. «Ванюша и лебеди». Правила игры: На земле чертят круг диаметром 10 м. Это лес, а в середине квадратик – это дом лесовика. В квадрате помещают Ванюшу и выбирают «лесовика». Остальные – «лебеди». «Лебеди», залетая в лес, пробуют забрать Ванюшу, а «лесовик» – поймать «лебедей» рукой. «Лебедь», которому удастся вывести из леса Ванюшу, сам становится «лесовиком», и игра начинается сначала. Правила игры. Забегать в дом «лесовика» нельзя. Пойманные «лебеди» выбывают из игры до смены ролей. «Лесовик» не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.	
	31. Ленок (Ляпок) На земле рисуют кружки — гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры. Правила игры. Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.	
	32. «Заплетись, плетень!» Играющие делятся на две равные по силам команды — зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии — коридор шириной 10— 15 см. Игроки-плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы — на одном из концов площадки. Дети-плетень читают:	

	<i>Заяц, заяц не войдёт В наш зелёный огород! Плеть, заплетайся, Зайцы лезут, спасайся!</i> При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осинку погрызи!» И они выбывают из игры. Дети-плеть поворачиваются лицом к зайцам и читают: <i>Не войдёт и другой раз, Нас плеть от зайцев спас.</i> Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого меняются ролями. Правила: Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов	
Май	33, 34, 35, 36. Закрепление изученных игр. Игры по желанию детей.	Закреплять полученные навыки и умения.

Календарно – тематическое планирование кружка и содержание деятельности в старшей группе (6-7 лет)

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь	1. «Змейка» (русская народная игра) Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д. Правила: 1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. 2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след». 3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных	Коммуникативные: слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе; совместно договариваться о правилах общения.

предметов (обручей) кеглей, гимнастических скамеечек).

4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.

2. «Салки» (русская народная игра)

Перед началом игры надо выбрать водящего («салку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а водящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок становится водящим и должен «осалить» другого.

Правила:

1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы.
2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сменой водящих и должны убегать врассыпную от нового водящего.

«Кошки-мышки» (русская народная игра)

3. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра)

Водящие (их несколько человек одновременно) присаживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это удалось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.

Правила:

1. Нельзя ловить игроков за одежду.
2. «Пеньки» не должны сходить с места.

	4. Гуси-лебеди (русская народная игра) Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями: — Гуси-гуси! — Га-га-га. — Есть хотите? — Да, да, да. — Гуси-лебеди! Домой! — Серый волк под горой! — Что он там делает? — Рябчиков щиплет. — Ну, бегите же домой! Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком. Привила: 1. Гуси должны «лететь» по всей площадке. 2. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»	
Октябрь	5. Игры народов Сибири и КОМИ «Вестовые» (якутская народная игра) На бескрайних просторах Крайнего Севера, где давным-давно зародилась эта игра, вести передавались специальными людьми — вестовыми. Они ездили на оленях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавливались с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками. Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В помещении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обегать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый	

	вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «вестовой» с «оленем» опять пускается в путь. Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» первыми вручат «письмо» судье по окончании пути. Правила: 1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». 2. Надо обязательно сделать два круга возле столба. 3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом».	
	6. «Стой, олень» (игра, народа коми) Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей». Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке враспынную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей. Правила: 1. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его. 2. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными. Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро поворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крикнуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игроки поворачиваются и пытаются догнать убегающих противников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе. Правила:	Познавательные: отличать новое от уже известного с помощью воспитателя, познакомить с народностью - коми Коммуникативные: слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения; учиться выполнять различные роли в группе.

	1. Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным». 2. Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все игроки твоей команды услышали, что их игрока «осалили».	
	7. «Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми) Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры. Жребием определяется, какая команда будет прятаться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором скороговорку, например «Все бобры добры для своих бобрят». (Правильное произношение скороговорки должно быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скороговорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит».) Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и считают, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться. Закончив произносить скороговорку, игроки из водящей команды начинают искать спрятавшихся противников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать найденного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья. Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться. Правила: 1. До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки. 2. Произносить скороговорку надо правильно, не переставляя слова, слоги, звуки.	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения. Слушать и понимать речь других.
	8. Ловля оленей (игра народов коми) Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники — олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в	

	олений, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Правила: Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.	
Ноябрь	9. Знакомство с особенностями башкирских и татарских народных игр. «Маляр и краски» (татарская народная игра) Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «красками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия. Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?» Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, какой цвет назовет «маляр». Названная «краска» должна вскочить с лавки и успеть добежать до противоположного конца комнаты или площадки, где можно будет укрыться за специально начерченной линией. «Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убегающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова. Правила: 1. Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула. 2. Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски».	
	10. Жмурки (в кругах) (башкирская народная игра) Эту игру можно проводить на улице или в помеще-	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми

	нии. Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становиться игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле. Главное, чтобы они были хорошо заметны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков. В центре площадки «раскручивают» водящего с завязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим. Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить на ощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим. Правила: 1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кружок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момента, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке». 2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «водящий» вплотную подошел к его кружку, сам становится водящим.	
	11. «Знакомимся с народностью — удмурты» «Поляна — жердь» (удмуртская народная игра) Эту народную игру лучше всего проводить на полянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м). Вокруг жерди очерчивается граница круга радиусом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это	Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе.

	расстояние может быть и уменьшено). Водящий становится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга. По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водящий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет границы круга. Если водящий догнал игрока, то неудачливый игрок становится водящим. Если нет, то он возвращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности площадки, и игра продолжается. Правила: 1. В круг может забегать только один игрок, остальные дети ждут своей очереди. 2. Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди. 3. Если жердь не упала, а только наклонилась, то водящий не будет догонять игрока. 4. Если в ходе игры кто-нибудь из детей специально не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим.	
	12. «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра) Играющие разбиваются на пары и строятся колонной, как в русских «горелках». Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф. Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось. Правила: 1. Сигналом к началу бега для каждой пары является поднятие ведущим платка вверх, над головой. 2. Водящий не должен протягивать платок навстречу	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми

	одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке. 3. Если подбежавшие игроки одновременно схватились за платок, то водящий остается, а эта пара становится впереди колонны. 4. Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга.	
	13. «Два Мороза» (русская народная игра) Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов». Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на противоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они громко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быстро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стараются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замерзнуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз». Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра продолжается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смелчаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». На обратном пути дети стараются выручить «замороженных» друзей: их можно спасти из ледяного плена, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Морозы» стараются «заморозить» пробегающих мимо детей и защищают своих пленников. После нескольких перебежек выбирают других «морозов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледяного плена. Правила: 1. Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе.

	2. Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «замороженным».	
Декабрь	14. Жмурки «Маша и Яша» (русская народная игра) Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков. Правила: 1. «Маша» считается пойманной, если «Яша» коснулся ее рукой. 2. Если «Яша» долго не может поймать «Машу», можно предложить героям поменяться ролями или уступить место другим детям.	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе.
	15. «Змейка» (русская народная игра) Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить направление движения всей группы: побежать в противоположную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д. Правила: 1. Все дети должны крепко держаться за руки, чтобы «цепочка» не порвалась. 2. Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след». 3. Хорошо использовать в игре естественные препятствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать по склонам неглубоких оврагов. При игре в помещении можно создать «полосу препятствий» из больших кубиков или спортивных предметов (обручей) кеглей, гимнастических	

	скамеечек). 4. Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.	
	16. Льдинки, ветер и мороз (сибирская народная игра) Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: <i>Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь...</i> Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят дзинь. дзинь до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг - большую льдинку. На сигнал «Мороз!» Все выстраиваются в круг и берутся за руки. Правила: 1. Выигрывают те дети, у которых оказалось большее число игроков. 2. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. 3. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». 4. В игру желательно включать разные движения: поскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д.	Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе, совместно договариваться о правилах общения.
Январь	17. Знакомство с правилами карельской народной игры «Пятнашки на санках» (карельская народная игра) Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. По желанию играющих или по считалке выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару играющих и запятнать одного из них. Салит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара	

	становится водящей. Игра продолжается. Правила: 1. Играть надо в пределах очерченной площадки. 2. Пара, захватившая за границы площадки, становится водящей, игра продолжается. 3. Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей.	
	18. «Мяч» (карельская народная игра) Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя на площадке крепость — квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мячик и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мячик в защитников крепости. Промашнувшийся выбывает из игры. Правила: 1. Наступающие бросают мяч с определенного расстояния, не ближе. 2. Они могут увертываться от мяча защитников только в пределах поля, а защитники — в пределах крепости	Познавательные: знакомство с новым народом Коммуникативные: слушать и понимать речь других .
	19. «Ворота» (русская народная игра) Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднимают высоко над головой, образуя «ворота». Дети из последней пары быстро пробегают под воротами и встают впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами. Правила: 1. Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами. 2. Нельзя задевать «ворота». 3. Во время игры можно изменять высоту ворот, постепенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания.	
	20. «Золотые ворота» (русская народная игра) В начале этой игры (другие варианты ее названий:	Коммуникативные: слушать и понимать речь других .

	гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота. Водящие («солнце» и «луна») речитативом повторяют скороговорку: Золотые ворота Пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз Не пропустим вас! «Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спешат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной. Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды. Дальше команды устраивают между собой соревнования в перетягивании (каната или взявшись за руки	Познавательные: Учится находить различия и сходства в играх с одним названием.
Февраль	21. Знакомство с народами Кавказа и их играми. «Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра) Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать палку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п. Рассмотрим, как можно устроить целое соревнование в беге, держа палку на ладони. Для этого надо заранее определить расстояние от старта до финиша и отметить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участники будут соревноваться в беге. Они должны быть примерно одинакового веса и размера, чтобы все участники испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьники, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра проводится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забега также не	

	должны очень сильно отличаться между собой по росту. Дети должны пробежать от старта до финиша, держа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сумел первым добежать до финиша и не уронить палку. Правила: 1. Если во время бега участник поддержал покачнувшуюся палку другой рукой, то он считается проигравшим и должен выбыть из игры. 2. При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается.	
	22. «Слепой медведь» (осетинская народная игра) Традиционно в этой игре внимание «слепого медведя» игроки привлекали с помощью трещоток: две деревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно использовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика. По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза. Остальные дети приближаются к медведю и начинают трещать деревянными палочками. «Слепой медведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают враспынную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля. Пойманный игрок сам становится «слепым медведем». Правила: 1. Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. 2. Игрок, приблизившийся к медведю, должен обязательно трещать трещоткам	Познавательные: Знакомство с новыми народностями. Коммуникативные: слушать и понимать речь других
	23. Взятие в плен (армянская народная игра) После жеребьевки участники двух команд становятся в две шеренги на расстоянии 3— 5 м друг от друга. Каждый ряд в своей правой стороне чертит на	Познавательные: знакомство с новым народом и его играми Коммуникативные: слушать и понимать речь других

	расстоянии пяти-шести шагов круг диаметром 2,5 м — это убежище для пленников. Получив право начать игру, первый номер одной команды подбегает к первому номеру другой команды и становится перед ним. Тот вытягивает одну руку, чтобы противник ударил его по ладони, и тут же готовится в беге поймать его. Игрок из первой команды ударяет три раза по вытянутой руке соперника, стараясь после третьего удара быстро и ловко убежать на свое место. Если ему не удастся убежать, он попадает в плен. После первых номеров соперничают вторые номера команд. Победителем становится та команда, которая смогла взять в плен больше пленных. Правила: 1. Игрок вытягивает вперед руку, не сгибая ее в предплечье. 2. Ударять три раза по ладони можно снизу или сверху. 3. Не рекомендуется ударять выше локтя. 4. При преследовании нельзя толкать противника.	
	24. Якутская народная игра: «Один лишний». Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр).	
Март	25. Знакомство с особенностями украинских народных игр «Колдун» Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец таким образом будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища. Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к	

	убегающим. 26. «Хлебчик» Правила игры: дети делятся на водящего (хлебчик) и остальных участников, которые делятся на пары и становятся, держась за руки, друг за другом. Водящий происходит диалог. — Пеку-пеку хлебчик, — выкрикивает хлебчик. — А выпечешь? — спрашивают дети из последней в ряду пары. — Выпеку! — А убежишь? — Посмотрю! Дальше дети из этой пары должны разбежаться в разные стороны для того, чтобы, увильнув от хлебчика, снова взяться за руки и встать перед первой парой. Хлебчик же должен поймать одного из них и не допустить соединения пары. 27. «В речку гоп» Две шеренги стоят одна против другой на расстоянии полтора - два метра. Ведущий дает команду: - В речку гоп! - все бегут вперед. - На берег, гоп! - все бегут назад. Часто ведущий повторяет одинаковую команду несколько раз. В таком случае все должны стоять на месте. Например: - В речку гоп! - все бегут вперед. - В речку гоп! - все стоят на месте. Кто бежит назад, - выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из шеренг не выйдет последний игрок. 28. «Четыре стихии» По правилам игры участники становятся в круг, в середину которого, встает водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: "земля", "вода", "огонь" или "воздух". Если водящий сказал слово "земля", то тот кто поймал мяч, должен быстро (пока водящий считает до пяти) назвать какое-либо домашнее или дикое животное.	Познавательные: знакомство с особенностями местных игр. Коммуникативные: слушать и понимать речь других Развивающие: развивает сообразительность, координацию в пространстве. Коммуникативные: слушать и понимать речь других
--	---	---

	При слове "вода" играющий отвечает названием какой-либо рыбы, водных существ. При слове "воздух" называются птицы. При слове "огонь" все должны помахать руками. Затем мяч возвращают водящему. Если игрок ее успел назвать слово или ошибся – он «платит» фант, или меняются местами с водящим и игра продолжается.	
Апрель	29. Ознакомление с особенностями белорусских народных игр «Посадка картофеля» Создаются две команды по пять человек. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д. Правила игры: - Капитаны стартуют по сигналу; игроки не выходят за линию без мешочка. - Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать; подбегать к команде надо с левой стороны.	
	30. «Ванюша и лебеди» (белорусская народная игра) Правила игры: На земле чертят круг диаметром 10 м. Это лес, а в середине квадратик – это дом лесовика. В квадрате помещают Ванюшу и выбирают «лесовика». Остальные – «лебеди». «Лебеди», залетая в лес, пробуют забрать Ванюшу, а «лесовик» – поймать «лебедей» рукой. «Лебедь», которому удастся вывести из леса Ванюшу, сам становится «лесовиком», и игра начинается сначала. Правила игры. Забегать в дом «лесовика» нельзя. Пойманные «лебеди» выбывают из игры до смены ролей. «Лесовик» не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке.	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения.
	31. Ленок (Ляпок) На земле рисуют кружки — гнезда, которых на два-	Коммуникативные: совместно договариваться о

	три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры. Правила: Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.	правилах общения.
	32. «Заплетись, плетень!» Играющие делятся на две равные по силам команды — зайцы и плетень. Чертят две параллельные линии — коридор шириной 10— 15 см. Игроки-плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы — на одном из концов площадки. Дети-плетень читают: <i>Заяц, заяц не войдёт В наш зелёный огород! Плетень, заплетайся, Зайцы лезут, спасайся!</i> При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осинку погрызи!» И они выбывают из игры. Дети-плетень поворачиваются лицом к зайцам и читают: <i>Не войдёт и другой раз, Нас плетень от зайцев спас.</i> Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого меняются ролями. Правила: Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов	Осуществлять опору уже на имеющийся опыт.
Май	33, 34 35, 36 Закрепление изученных игр. Игры по желанию детей.	Закреплять полученные навыки и умения.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дата	Темы занятий	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		Количество часов	
сентябрь	Занятие 1	1	1
	Занятие 2	1	1
	Занятие 3	1	1
	Занятие 4	1	1
октябрь	Занятие 5	1	1
	Занятие 6	1	1
	Занятие 7	1	1
	Занятие 8	1	1
ноябрь	Занятие 9	1	1
	Занятие 10	1	1
	Занятие 11	1	1
	Занятие 12	1	1
декабрь	Занятие 13	1	1
	Занятие 14	1	1
	Занятие 15	1	1
	Занятие 16	1	1
промежуточная аттестация	педагогическая диагностика (наблюдение за детьми, выполнение ими практических заданий)		
январь	Занятие 17	1	1
	Занятие 18	1	1
	Занятие 19	1	1
	Занятие 20	1	1
февраль	Занятие 21	1	1

	Занятие 22	1	1
	Занятие 23	1	1
	Занятие 24	1	1
март	Занятие 25	1	1
	Занятие 26	1	1
	Занятие 27	1	1
	Занятие 28	1	1
апрель	Занятие 29	1	1
	Занятие 30	1	1
	Занятие 31	1	1
	Занятие 32	1	1
май	Занятие 33	1	1
	Занятие 34	1	1
	Занятие 35	1	1
	Занятие 36	1	1
промежуточная аттестация	педагогическая диагностика (наблюдение за детьми, выполнение ими практических заданий)		
итоговая аттестация	защита детско-взрослых проектов (дети + родители)		
ИТОГО:	72	36	36

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня, продолжительность одного учебного часа в старшей группе составляет 25 минут, в подготовительной к школе группе 30 минут:

- Старшая группа – четверг, 15:40 – 16:05
- Подготовительная к школе группа – понедельник, 15:40 – 16:10

5. Форма занятий

К формам проведения подвижных игр относятся:

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ

Техническое и методическое обеспечение:

Компьютер, принтер, фотоаппарат, проектор, материалы на печатной основе, методические пособия, учебно-методическая литература, мультимедийные презентации, фонограммы песен, дидактические игры, различные атрибуты для творчества (костюмы, музыкальные инструменты).

Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

Подвижные игры народов Крайнего Севера — практическое пособие для воспитателей:

<http://sundekor.ru/referat/kurovaya/podvizhnye-igry-narodov-krainego-severa-prakticheskoe-posobie-dlia-vospitatelei-i-instru/>

Оснащение и оборудование

Наборы для гимнастических упражнений: стенка, скамейка, бревно, перекладина, палка, скакалка и т.п.

Мячи. Коврики. Набивные мячи 1 кг и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные.

Кегли. Обручи. Флажки. Оборудование для игры в волейбол, баскетбол.

Список литературы

1. Глазырина Л. Д., Методика физического воспитания детей дошкольного возраста, М., 2011 г.
2. Иванов В. Х., Традиционные игры и состязания народов Арктики. Якутская часть серии., Якутск, 2013 г.

3. «Из опыта работы дошкольных образовательных учреждений «Играют взрослые и дети» Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2011 г.
4. «Игра-путешествие как форма развития познавательной активности детей» Журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2013.
5. Кенеман А. В., Детские народные подвижные игры, М., 2009.
6. Синявский Н.И., Власов В.В., Фынтынэ О.А. Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера, М., 2010 г.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме педагогической диагностики (наблюдение за детьми, выполнение ими практических заданий) два раза в год (декабрь, май).

Итоговая аттестация проводится в форме защиты детско-взрослых проектов (дети + родители).