**Аннотация к парциальной программе « Играйте на здоровье»**

Вариативная часть Программы по физкультурно-оздоровительному развитию включает в себя физкультурно-спортивное направление детей 3 – 7 лет и осуществляется через игровой час по парциальной программе "Играйте на здоровье" (автор Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова).

Актуальность настоящей дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности « Играйте на здоровье» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое место, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждений система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная. Кроме того, современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

**Методы развития:**

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- Проведение упражнений в игровой форме;

- Проведение упражнений в соревновательной форме.

4)Проблемный:

- частично поисковый ( ответы, рассуждения детей с помощью взрослого)

**Средства воспитания:**

- двигательная активность, физические упражнения;

- эколого - природные факторы (солнце, воздух, вода);

- психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

**Формы организации**

*Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д..

*Фронтально-поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Методы и приемы воспитания:**

*Традиционно принятые*:

- убеждение;

- поощрение.

*Неформально-личностные:*

- пример близких;

- пример друзей.

*Рефлексивные:*

- индивидуальные переживания;

- самоанализ(старшие группы).

**Методы развития двигательных способностей:**

- игровой;

-соревновательный (старшие группы).

**Формы работы**:

*С детьми:*

НОД

Игровые упражнения

Подражательные движения

Элементы спортивных игр

Дидактические игры

*С родителями*:

Беседа

Консультация

Открытые занятия

Информационные стенды

Совместные мероприятия

**Задачи обучения дошкольников элементам спортивных игр.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Возраст** | **Задачи обучения** |
| Футбол | 3 - 4 года | 1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).  2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам). 3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.  4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.  5. В процессе овладения действий с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега. |
| 4 – 5 лет | 1.Познакомить детей с условиями игры в футбол  2.создать представление об элементах техники игры в футбол по неподвижному мячу, остановка мяча. Ведение мяча, удар по воротам  3.Учить игровому взаимодействию  4.развивать координационные способности, точность, выносливость |
| 5 - 6 лет | 1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.  2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.  3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость |
| 6 – 7 лет | 1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.  2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.  3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность |
| Настольный теннис | 3 – 4 года | 1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться не аккуратно)  2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действия с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать)  3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений  4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.  5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно. |
| 4 - 5 лет | 1. Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать). Формировать стойку теннисиста  2.Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке  3.Воспитывать терпение, уверенность в движениях , создавать условия для проявления положительных эмоций  4.Учить действовать в парах |
| 5 – 6 лет | 1.Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.  2.Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.  3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.  4. Учить действовать в парах |
| 6 – 7 лет | 1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами.  2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.  3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке. |
| Хоккей | 3 – 4 года | 1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.  2. Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.  3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.  4. Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.  5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей. |
| 4 – 5 лет | 1.Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой  2.Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах  3.Создать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшками и шайбой в парах  4.укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.  5.Развивать реакцию на движущийся обьект, точность, быстроту. |
| 5 – 6 лет | 1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неѐ инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.  2. Учить подбирать клюшку и держать еѐ правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая еѐ от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.).  3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.  4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать выдержку, взаимопонимание |
| 6 -7 лет | 1. Разучить с детьми правила игры в хоккей, развивать умение действовать правильно, учить играть командами.  2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.  3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры. |
| Городки | 3 – 4 года | 1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).  2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).  3.Учить строить простейшие фигуры.  4.Развивать силу, глазомер. 5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях. |
| 4 -5 лет | 1.Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», полукон»); закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»); познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»)  2.формировать технику правильного броска (способ – прямой рукой сбоку, от плеча).  3.воспитывать интерес к русским народным подвижным играм  4.Развивать координацию безопасности в игре  5.Учить правилам безопасности в игре |
| 5 – 6 лет | 1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей ее возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.  2. Учить правильной стойке, действиям с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.  3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер. |
| 6 – 7 лет | 1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры в городки, познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызвать интерес к игре как форме активного отдыха.  2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата — выбить городки из «города».  3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах |
| Баскетбол | 3 – 4 года | 1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя).  2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.  3. Развивать согласованность движений, глазомер.  4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание. |
| 4 -5 лет | 1. Познакомить детей с названиями игры, инвентарем для нее, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении)  2.Создать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом  3.Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу  4.Развивать координацию движений, точность, ловкость |
| 5 – 6 лет | 1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.  2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества в их выполнении.  3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости. |
| 6 – 7 лет | 1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.  2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.  3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер. |
| Бадминтон | 5 -6 лет | 1.Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон  Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым  3.Развивать ловкость, координацию движений, глазомер |
| 6 – 7 лет | 1.Разучить правила игры в бадминтон  2.Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана  3.Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений  4.воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах |