

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» 08 2018 года  
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная программа  
общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Рыбакова Т.Ф.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Актуальность программы** заключается в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности старших дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программы** «Подвижные игры» заключается в том, что занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Цель программы:** развитие физических способностей и укрепление здоровья детей путем вовлечения дошкольников в активную игровую деятельность.

**Задачи:**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора старших дошкольников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 5 – 7 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы – 2 года.

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако, состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов у детей.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

**Продолжительность занятий:** 2 раза в неделю по 30 мин.

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Предполагаемый результат:**

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию **дети должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений логоритмики, психогимнастики, игрового стретчинга;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.)

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники

### **Особенности программы**

Прежде всего, педагог стремится повысить уровень двигательной активности старших дошкольников до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить функциональные возможности организма детей, обеспечить условия для проявления активности и творчества каждого ребенка.

В первой (подготовительной, вводной) части занятия проводится изучение, повторение и совершенствование строевых упражнений, навыков в ходьбе, развивается общая выносливость в продолжительном беге, выполняются упражнения общеразвивающего характера, сообщаются теоретические сведения. Весь этот материал даётся в игровой, занимательной форме.

Во второй основной части занятия рекомендовано проводить формирование жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Для решения поставленных задач используются подвижные игры высокой и средней интенсивности выраженной направленности (игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием и другие). При использовании игр в основной части занятия, прежде всего, рекомендуется стремиться к созданию условий для физически слабых детей, учитывая одновременно уровень физической подготовленности большинства детей.

В заключительной части занятия включаются подвижные игры средней или низкой интенсивности: «Дерево дружбы», «Урони платок», «Замри!», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», «Перенеси на голове», «Исправь осанку!», «Правильно-неправильно» и др.

Предлагаемая структура проведения физкультурно-оздоровительных форм занятий существенно отличается от традиционной, поскольку предполагает максимальное включение подвижных игр в жизнь и деятельность старших дошкольников.

## Методика проведения подвижных игр

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общее физическое развитие и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, просты по своему содержанию и правилам. Подвижная игра, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

Не нужно считать каждую игру чем-то неизменным. В большинстве игр возможны вариации, поэтому не надо бояться экспериментировать и переделывать правила, которые можно как упрощать, так и усложнять.

Не следует недооценивать похожие игры, поскольку для детей даже маленькая деталь приобретает огромный смысл. Одна и та же игра, если ее преподнести разными способами, будет по-другому восприниматься. Главное, чтобы играть было весело, интересно и полезно.

Очень важно учитывать количество детей и их подготовку, так как в каждой группе могут быть дети с различным уровнем подготовки, следовательно, для одних игру можно усложнить, а для других – облегчить.

Дошкольников необходимо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих **правил**:

- 1) правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей;
- 2) игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
- 3) для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
- 4) исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
- 5) безопасность используемого инвентаря;
- 6) игра не должна унижать достоинства играющих;
- 7) при проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного — к легкому, от сложного — к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
- 8) подвижные игры должны чередоваться со спокойными;
- 9) на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача;
- 10) игру нельзя обрывать незавершенной;
- 11) ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально.

**Объяснение игры.** Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Рассказ педагога должен быть кратким (затянутое объяснение может помешать восприятию игры), логичным, последовательным, интересным.

Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;

## 5) правила игры.

Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность. Подвижные игры, знакомые дошкольникам и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит педагогу, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. Надо стремиться к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия дошкольников.

Выбирая игру, педагог должен не только ставить и решать задачи профилактико-коррекционной («двигательной») направленности, например, упражнять/закреплять навыки быстрого бега, ловкости, выносливости и т.д., но и задачи формирования у детей волевых качеств, дружелюбного поведения, положительных межличностных отношений (игры типа «Ловишка, дай руку!», «Горелки», «Палочка-выручалочка» и др.).

Соревновательность способствует возникновению особого эмоционального и физиологического фона, который позитивно воздействует на организм, помогая проявлению максимальных функциональных возможностей. Однако пользоваться соревновательным методом надо осторожно: при неправильном подходе он может вызвать сильное нервное возбуждение и отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей.

При организации командных подвижных игр необходимо помнить, что детям интересно играть, когда команды примерно равны по силам. Поэтому, составляя команды, педагог должен достаточно хорошо знать игровые силы участников и – по мере надобности – волевым решением регулировать их. Необходимо научить детей и максимально бесконфликтным приемам составления команд в свободной игровой деятельности, к ним относятся, например:

- расчет в строю (игроки рассчитываются по 2 или 3 человека в зависимости от числа составленных команд);
- комплектация команд по выбору капитанов (капитаны по очереди вызывают игроков в свою команду);
- создание постоянных команд, которые выступают в любых играх в одном и том же составе и др.

Педагог судит игру сам. Капитанов команд, если они нужны, предлагает педагог или выбирают сами игроки. Часто требуется водящий; от его личностных и физических качеств в игре нередко зависит игровой азарт и эмоциональный настрой других детей. В связи с этим педагогу следует либо самому назначить водящего, либо предоставить детям эту возможность (но без спора, например, с помощью считалки). Для поддержания радости, удовольствия в игре важно использовать разные приемы, например:

- включать дополнительные задания для детей, если водящий не отличается ловкостью, быстротой и умением;
- варьировать составляющие игры с учетом сил и возможностей водящего (например, изменять для конкретного ребенка-водящего расстояние до остальных играющих);
- дополнительно организовывать преодоление препятствия для водящего, действующего быстро, точно, когда большинство детей не справляется с заданием в обычных условиях и др.

## **Программа**

### **Бессюжетные игры**

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

### **Игры-забавы**

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### **Народные игры**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

## **Календарно - тематическое планирование кружка «Подвижные игры» старшая группа**

### **Бессюжетные игры**

| № п/п | Тема занятия                  | Кол-во | Дата |
|-------|-------------------------------|--------|------|
| 1     | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1      |      |
| 2     | Эстафета «Передача мяча»      | 2      |      |
| 3     | Эстафета «С мячом»            | 2      |      |
| 4     | Эстафета зверей               | 1      |      |
| 5     | Эстафета «Быстрые и ловкие»   | 2      |      |
| 6     | Эстафета «Вызов номеров»      | 1      |      |
| 7     | Эстафета по кругу             | 1      |      |
| 8     | Эстафета с обручем            | 2      |      |
| 9     | Эстафета со скакалкой         | 2      |      |

### **Игры-забавы**

| № п/п | Тема занятия                        | Кол-во | Дата |
|-------|-------------------------------------|--------|------|
| 1     | Подвижная игра «Совушка»            | 1      |      |
| 2     | Подвижная игра «Мышеловка»          | 1      |      |
| 3     | Подвижная игра «Пустое место»       | 1      |      |
| 4     | Подвижная игра «Карусель»           | 1      |      |
| 6     | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1      |      |
| 7     | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1      |      |

### Народные игры

| № п/п | Тема занятия                                   | Кол-во | Дата |
|-------|--|--------|------|
| 1     | Русская народная игра «Жмурки»                 | 1      |      |
| 2     | Русская народная игра «Кот и мышь»             | 1      |      |
| 3     | Русская народная игра «Горелки»                | 2      |      |
| 4     | Русская народная игра «Салки»                  | 2      |      |
| 5     | Русская народная игра «Пятнашки»               | 2      |      |
| 6     | Русская народная игра «Охотники и зайцы»       | 2      |      |
| 7     | Русская народная игра «Фанты»                  | 1      |      |
| 8     | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1      |      |
| 9     | Русская народная игра «Волк»                   | 1      |      |
| 10    | Русская народная игра «Птицелов»               | 1      |      |
| 11    | Русская народная игра «Гори, гори ясно!»       | 1      |      |

### Календарно - тематическое планирование кружка «Подвижные игры» подготовительная группа Бессюжетные игры

| № п/п | Тема занятия                   | Кол-во | Дата |
|-------|--------------------------------|--------|------|
| 1     | «Овладей мячом».               | 1      |      |
| 2     | «Водяной».                     | 2      |      |
| 3     | «Запрещённое движение».        | 2      |      |
| 4     | «Иголка и нитка».              | 1      |      |
| 5     | Эстафета по кругу              | 2      |      |
| 6     | «Попади в цель».               | 1      |      |
| 7     | «Кого назвали, тот ловит мяч». | 1      |      |
| 8     | Эстафеты с мячом.              | 2      |      |
| 9     | Эстафета со скакалкой          | 2      |      |

### Подвижные игры



| № п/п | Тема занятия                     | Кол-во | Дата |
|-------|----------------------------------|--------|------|
| 1     | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1      |      |
| 2     | Подвижная игра «Перестрелка»     | 1      |      |
| 3     | Подвижная игра «Мини-волейбол»   | 3      |      |
| 4     | Подвижная игра «Кто обгонит»     | 1      |      |
| 6     | Подвижная игра «Вышибалы»        | 2      |      |
| 7     | Подвижная игра «День и ночь»     | 1      |      |
| 8     | Подвижная игра «Два мороза»      | 1      |      |
| 9     | Перетяни за черту                | 1      |      |
| 10    | Запрещенное движение             | 1      |      |
| 11    | Ловишки                          | 1      |      |
| 12    | Пустое место                     | 1      |      |
| 13    | Медведь, что ешь...              | 1      |      |

### Народные игры

| № п/п | Тема занятия                                   | Кол-во | Дата |
|-------|--|--------|------|
| 1     | Городки  | 1      |      |
| 2     | Лапта  | 1      |      |
| 3     | Русская народная игра «Жмурки»                 | 2      |      |
| 4     | Русская народная игра «Кот и мышь»             | 2      |      |
| 5     | Русская народная игра «Горелки»                | 2      |      |
| 6     | Русская народная игра «Салки»                  | 2      |      |
| 7     | Русская народная игра «Пятнашки»               | 1      |      |
| 8     | Русская народная игра «Охотники и зайцы»       | 1      |      |
| 9     | Русская народная игра «Фанты»                  | 1      |      |
| 10    | Русская народная игра «Ловишки с приседаниями» | 1      |      |
| 11    | Русская народная игра «Волк»                   | 1      |      |

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

#### Приёмы и методы.

Для реализации программы необходимо

| Материально – техническое обеспечение программы   | Методическое обеспечение программы  |
|---|---|
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Сначала работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста, закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь, с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными: баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закалывания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

### **Игры и их классификация**

**Ключевые слова:** русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также, может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
6. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания.

Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веревочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Перетягивание каната", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок".

### **Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей». Новая школа 1994 г.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Дженни Лешли «Работать с маленькими детьми (поощрять их развитие и решать проблемы)».
5. Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников». Ростов-на Дону, «Феникс» 2005 г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду» (творческая школа для дошколят).Феникс 2004 г.