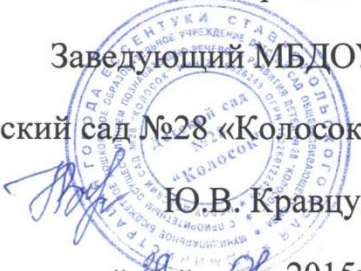


Муниципальное дошкольное бюджетное учреждение
детский сад общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением
познавательно-речевого развития детей № 28

«Колосок»

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Детский сад №28 «Колосок»
Ю.В. Кравцун
«29» 08 2015г.



Программа дополнительного образования

«Городки для дошкольников»

г. Ессентуки 2015 г.

Народные виды спорта - важная составляющая часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Национальные виды спорта могли бы способствовать сплочению многонационального общества, поэтому их развитие необходимо поднять на уровень государственной политики.

*Президент Российской Федерации
Владимир Путин*

Пояснительная записка

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Еще в Лаврентьевской летописи, в которой говорится о лесных славянских племенах (радимичах, вятичах, северянах), упоминается о том, что в дни языческих праздников народ сходил на игрища.

Действительно, сегодня уже никто не сомневается, что народная подвижная игра и связанные с нею традиции игрового фольклора – это наша историческая память. «Игра в значительной степени является основой всей человеческой культуры», - к этой оценке А.В. Луначарского трудно что-либо добавить.

Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. Н.К. Крупская рекомендовала использовать в работе с дошкольниками народные игры.

Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют

характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства. Она подчеркивала «В игре развиваются силы ребёнка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива».

Е.А. Аркин утверждает, что основной формой работы по физической культуре с дошкольниками должна быть игра. На первом месте выступают так называемые народные подвижные игры. Именно народным подвижным играм старших дошкольников отвели мы ведущую роль в совершенствовании системы физического воспитания, рациональной его организации. Эти игры проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе. В живой, увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические, нравственные качества, Совершенствуется ориентировка в пространстве

Народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Особенно популярными и любимыми были такие игры, как «Горелки», «Русская лапта», «Городки». Игры с мячом. Немало было и таких игр, где успех играющих зависел прежде всего от умения точно бросить бит, сбить городки, поймать мяч или попасть мячом в цель

Цель игры – бросками бит выбить из «города» (отсюда и название) поочередно определённое количество фигур, составленных из 5 городков – цилиндрических столбиков. Главная задача – затратить на выбивание 15 фигур как можно меньше.

Целевыми установками образовательной политики государства на современном этапе стало осуществление комплекса мероприятий, направленных на повышение качества образовательной услуг. Эффективное решение этих задач возможно только в учреждении, готовом работать в

инновационном режиме, конкурентоспособном на рынке образовательных услуг.

Программа «Городки» является инновационным общеобразовательным программным документом для детского сада.

Программа составлена исходя из конкретного анализа исходного состояния детского сада (наличия специальных помещений, специального оборудования в детском саду и на территории данного учреждения), специфики контингента детей, потребностей родителей воспитанников.

Действующая система двигательного режима выстроена с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей ребенка, уровня его здоровья. В настоящее время в МБДОУ детском саду 28 широко используются в работе с детьми новые виды физкультурных занятий, досугов, праздников и других форм активного семейного отдыха, обеспечивающих дополнение и обогащение традиционных видов двигательной деятельности. Наряду с традиционными ее видами появились весьма эффективные формы оздоровления дошкольников: физкультурные досуги с элементами спорта, семейные Дни здоровья, участие дошкольников в спортивно-массовых мероприятиях города, семейные спортивные олимпиады, спортивные секции и др.

Развитие массового спорта, физической культуры, популяризация здорового образа жизни, интересного и познавательного досуга – вот условия становления полноценного всесторонне развитого ребенка.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир,
учится любить его и целенаправленно
действовать в нем.

Движения – первые истоки смелости,
выносливости, решительности маленького
ребенка. (В. Шишкина)

Реализуя городские проекты и учитывая приоритет детского сада, педагогами и родителями МБДОУ № 28 «Колосок» было принято решение о приобщении воспитанников к национальному виду спорта, старинной русской игре – «городки».

Данная программа позволит возродить интерес и умение играть в «городки», а также повысить интерес к познанию не только культуры родной страны, но и наследия своей малой родины тем самым популяризировать городошный спорт среди детей дошкольного возраста и их семей. Так как в «Городки» на Руси играли семьями, ведь это действительно спорт всех поколений. Включение родителей (законных представителей) в качестве участников образовательного процесса является обязательной частью данной программы. Проведение специально организованных дополнительных занятий с тренером позволит повысить двигательную активность детей в течении дня; познавательные беседы перед занятиями позволят стимулировать устойчивый интерес ребенка к занятиям; разминочные и дыхательные упражнения с речевым сопровождением окажут тренировочный эффект не только на сердечнососудистую, дыхательную системы детского организма, а так-же будут способствовать речевому развитию дошкольников; формирование выносливости, физических качеств ребенка, обучение двигательным умениям и навыкам, будут благоприятствовать укреплению здоровья ребенка в целом.

В программе отражены следующие аспекты: предметно-пространственная развивающая среда; характер взаимодействия со взрослыми, характер взаимодействия детей между собой. Программа обсуждена и одобрена на Педагогическом МБДОУ № 28 «Колосок», общем родительском собрании. Утверждена на собрании управляющего совета детского сада. Программа рассчитана на 2 года и ориентирована на детей 5-7 лет. Дополнительные занятия проводятся во вторую половину дня, 2 раза в

неделю по группам. Длительность занятий определяется возрастом детей с учетом индивидуальных особенностей на каждом этапе обучения:

старшая группа - 25 минут,

подготовительная группа - 30 - 35 минут.

Цель

Развитие у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, глазомера, координационных особенностей, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции, воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Задачи

- Повысить двигательную активность детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, способностей, наклонностей и природных задатков.
- Развивать инициативность, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива).
- Формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, а также потребность к самостоятельным занятиям, к здоровому образу жизни.

Объект

Дети старшей и подготовительной групп.

Методы и формы воздействия

- Закаливание,
- Двигательная активность детей,
- Физические упражнения,
- Речевые упражнения,
- Познавательные беседы.
- Обобщение педагогического опыта
- Анкетирование родителей
- Диагностика детей.

Принципы обучения детей

Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

1. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами:
 - общеразвивающие упражнения в совокупности с воздушными ваннами,
 - проведение занятий по обучению игре в «Городки» в облегченной одежде.
2. Обязательное включение в комплекс физкультурного занятия элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости (медленный бег, ходьба, приседания, подъем на ступеньку) с речевым сопровождением.
3. Повышение двигательной активности ребенка.
4. Методическое обеспечение проведения физкультурного занятия, оценка двигательной активности путем вычисления общей и моторной плотности

Физкультурно-оздоровительный раздел

Ребенок дошкольного возраста третьего тысячелетия испытывает не меньшую потребность в движении, чем его сверстники других поколений. Однако техногенная среда, с огромной скоростью завоевавшая жизненное пространство человечества, расширяя информационное поле малыша, ограничивает его двигательную активность. Время проведенное дошкольником у телевизора или компьютера, сегодня составляет более половины всей его жизни. Вялые мышцы, проблемы с осанкой, пищеварением, зрением, респираторными заболеваниями – этот список можно продолжать бесконечно. Даже в дошкольном учреждении где созданы хорошие условия для нормального физического развития ребенка, можно увидеть детей, не желающих заниматься физическими упражнениями, не принимающих участия в подвижных играх вместе со своими сверстниками. Это говорит об отсутствии мотивации современного ребенка к занятиям физической культурой.

Кроме того, сложилась традиция ранней интеллектуализации дошкольников в ущерб всем остальным видам деятельности. При этом совершенно игнорируется тот факт, что темпоритмические характеристики любой деятельности, в том числе и интеллектуальной, лучше всего формируются в процессе усвоения образовательной области «физическая культура».

Наиболее важным для общеобразовательных учреждений является создание условий для возможностей принятия ребенком базовых ценностей здоровья и физической культуры. Именно в процессе взаимодействия ребенок приобщается к системе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, доброта, любовь. Одно из важнейших мест в этом ряду занимает здоровье - как духовное, так и физическое.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей к целесообразному использованию приобретенных двигательных навыков.

Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми. Программа дополнительного образования «Городки для дошкольников» прекрасно вписалась в режимные моменты детского сада. Она не дублирует основную программу ДОУ.

Игра «Городки» повышает реакцию, способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психо-эмоциональной разгрузкой.

«Городки» учат внутренней дисциплине, развивают упорство, способность мгновенно принимать решения.

Особенность данной программы в обучении игре «Городки», в доставлении удовольствия, в сплоченности семейного отдыха, в преемственности поколений.

Физическое, психическое, социальное благополучие - вот что лежит в основе игры «Городки».

Познавательный-коммуникативный раздел

«Городки» – старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Эта игра вошла в нашу историю как часть национальной культуры.

Игра в городки развивает глазомер, сообразительность, точность движений, укрепляет мышцы рук и туловища.

Игрой в городки увлекался генералиссимус А.В.Суворов, преобразователь России – царь Петр I, Николай II.

Игра в городки была излюбленным физическим упражнением для многих выдающихся деятелей отечественной науки, культуры, писателей. Среди них – академик И.П. Павлов, генетик Н.В. Тимофеев-Ресовский, певец Ф.И. Шаляпин, музыкальный критик и композитор В.В.Стасов, классики мировой литературы Л.Н. Толстой и А.М. Горький.

Развивающая двигательно-игровая деятельность, содержание и формы которой отражены в программе, носят ярко выраженный творческий характер, что способствует гармоничному развитию познавательно-коммуникативной сфере ребенка.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут с интересом выполнять одни и те же движения не замечая усталости, без труда запоминаются различные речёвки, заклички, считалки и т.д.

Посредством игры «городки» ребенок знакомится с детским фольклором развивает интерес и внимание к окружающему миру, народному слову. Развивается речь, формируются нравственные привычки, стимулируются познавательные процессы. Народные песенки, потешки, пестушки, - все это представляет собой прекрасный познавательно- речевой материал, который можно использовать во всех видах деятельности. Используя в речи

пословицы и поговорки, дети учатся ясно, лаконично и выразительно высказывать свои мысли и чувства, интонационно окрашивая свою речь.

Работа по развитию обогащению словарного запаса детей включается в любую форму физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом особенностей возраста, здоровья, физического развития дошкольников. Любая двигательная активность будет наиболее интересна для ребенка с использованием в утренней гимнастике, на занятиях физкультурой, в подвижных играх, при выполнении закаливания считалок; речевок; потешек, стихотворений.

При автоматизации звуков, при развитии умений координировать движения с речью. Стихотворения подбираются так, чтобы соотнести ритм стихотворной строки с движениями рук, ног, и туловища. Длина строки должна быть средней, чтобы подобрать к ней соответствующее движение.

Игра «городки» развивает в детях не простое стремление к получению удовольствия, а способствует развитию интеллектуальных, нравственных, коммуникативных, познавательных и физических качеств.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких, как И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Обучение движениям происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Речь сопровождает и совершенствует познавательную деятельность детей, делает более целенаправленной и осознанной трудовую активность, обогащает игры, способствует проявлению творчества и фантазии в

изобразительной, музыкальной, литературной и физкультурной деятельности.

Большинство отечественных и западных педагогов склоняются к мнению, что дошкольный возраст является решающим для дальнейшего обучения малыша: все, что узнал или не смог узнать ребенок в эти ранние годы, ощутимо отразится на его дальнейшем интеллектуальном развитии, и школьное обучение будет не в состоянии компенсировать пробелы в развитии малышей, и такие дети неизбежно будут отставать от своих сверстников. Поэтому развитие познавательных способностей ребенка является одной из главных задач.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Психологическое сопровождение игры «Городки»

Большое значение для развития речи имеет психофизическое здоровье ребенка – состояние его высшей нервной деятельности, высших психических процессов (внимания, памяти, воображения, мышления), а также его физическое (соматическое) состояние.

Среди основных концептуальных положений в специальной литературе, касающихся данной проблемы, следует выделить утверждение специалистов о взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, а также представление о значимости движений для развития речевых функций головного мозга (Н.А.Бернштейн, Дж.Брунер, М.М.Кольцова и др.), о взаимосвязи физического и психического развития в онтогенезе, о значении моторики в психическом и личностном развитии ребенка, учете сензитивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия).

Педагог-психолог в игре «Городки» решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление психологического здоровья, формируя установки на социальное здоровье;
- развитие коммуникативных навыков;
- обучение совместной парной, подгрупповой и групповой деятельности в игре;
- развитие воображения и творчества в процессе подготовки детей к физическим досугам, праздникам, соревнованиям.
- формирование мотивации к участию в групповой активности у малоподвижных и стеснительных детей.
- преодоление негативных эмоций и нервных срывов, возникающих из-за трудностей, своих и чужих ошибок, поддерживая позитивный эмоциональный настрой, умение довести игру до конца.

Отсюда общая цель работы тренера по городкам: формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности. Достижение поставленной цели обеспечивают специальные технологии образовательно-оздоровительной работы.

При этом в содержании программы рационально и критически переосмысливается опыт нетрадиционных практик. Речь идет о развитии движений и оздоровления, которые оформились в истории русской культуры. В данной программе осуществляется подход к личности ребенка, как к целостному духовно-телесному организму – посреднику и преобразователю значимых для него природно- и социально-экологических связей. Эффект образовательно-оздоровительной работы усматривается программой в воспитании у ребенка общей способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательно-игровой деятельности. А это предполагает выработку у него отношения к собственной духовно-телесной организации как к зеркалу, точнее – как к своеобразной «голограмме» Мира. Эту «голограмму» ребенку помогает строить его воображение, неразрывно связанное со сферой эмоций, выразительных движений, экспрессивных действий. Воздействуя на нее в игре (в плане воображения), ребенок сможет реально гармонизировать свое отношение к действительности (в самом широком смысле этого слова). Подобное воздействие благоприятно сказывается на психофизиологическом развитии ребенка, способствует поддержанию его психосоматического благополучия, заметному уровню заболеваемости и т.д.

В игре – соревновании желание ребенка победить соединяется с его представлениями. Предвосхищение хорошего результата собственных действий и высокая оценка взрослого (тренера, родителя- участника соревнований) связано с положительными эмоциями, которые дополнительно стимулируют детское поведение в игре. Общение

дошкольника со взрослыми- это эмоциональная децентрация: момент сопереживания и сочувствия. В игре у ребенка появляется способность поставить себя в положение другого, переживая успехи и неудачи как свои собственные; возникают переживания удовольствия, радости (при удачном броске) и огорчения (при неудачном). Эти нравственные нормы помогают регулировать поведение ребенка.

Эмоциональные подсистемы «ребенок-родитель» и «ребенок-сверстник» отражают социальную направленность поведения детей и представление о нормах межличностных отношений. В игре-соревновании (две подгруппы детей одного возраста) ребенок учится управлять своим эмоциональным состоянием. В таких соревнованиях коллективное сопереживание усиливает эмоции и позволяет получить более яркий опыт переживаний ситуаций в игре.

Педагог-психолог, реализуя программу «городки для дошкольников», обеспечивает во взаимодействии с детьми безусловное принятие, безопасность и поддержку. В игре «Городки» минимизируется количество ограничений и запретов(кроме обязательных «Правила безопасности при игре»). Оказывается психологическая поддержка личности ребенка, обеспечивается необходимая помощь со стороны психолога без прямого контроля.

Педагог-психолог поддерживает эмоциональный комфорт «непопулярных» в игре детей, создает условие для их принятия в игру-соревнование. Обучает детей координировать свои действия, учитывать желание друг друга(устанавливать очередность броска, решать конфликты путем обсуждения и др).

Этапы реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года :

- Первый год:
 - Организационно-подготовительный этап (создание условий для реализации программы).
 - Развивающий этап (работа по преобразованию существующей программы, переход учреждения в проектный режим работы).
- Второй год:
 - Аналитическо-информационный этап (мониторинг эффективности реализации программы, аналитическая оценка качественных и количественных изменений физического развития воспитанников.).
 - Транслирование передового опыта работы.

Условия реализации данной программы.

Кадры: воспитатель по физическому воспитанию, воспитатель группы, тренер по городошному спорту, ростовая кукла-талисман ФГС, педагог-психолог.

Материально-технические средства: городошная площадка на открытом воздухе; городошная площадка в физкультурном зале; городошный инвентарь- биты 60-70 см(вес 500-600гр.) и городки; гимнастические палки.

Учебно-демонстрационное оборудование: карточки - фигуры, плакаты-растяжки с изображением фигур, фотоколлаж об истории городошного спорта, проектор и принадлежности к нему, видео материалы соревнований ФГС и детского сада.

Структура занятия.

1 часть

- Разминка. Упражнения с палкой - воспитатель ФИЗО и вся группа детей.
- обучение, игра «Городки» - тренер ФГС и первая подгруппа детей.
- дидактические игры «Городки», пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика - воспитатель и вторая подгруппа детей.

2 часть.

Дети меняются подгруппами. Вторая подгруппа играет с тренером. Первая подгруппа детей играет в дидактические игры с воспитателем группы.
Психологическая поддержка педагога-психолога.

3 часть .

Заключительная . Оценка тренера, детей, воспитателя, психолога. Работа с родителями.

Формы работы

- Мастер-классы по городошному спорту для детей и взрослых с участием спортсменов;
- Встречи с интересными людьми(представители Федерации городошного спорта, действующие спортсмены, ветераны спорта, тренеры).
- Спортивные праздники с участием профессиональных спортсменов, спартакиады, соревнования, контрольные игры.
- Игры-занятия «Городки» (работа тренера и воспитателя)
- беседы
- консультации, анкетирование родителей
- открытые показы игр-занятий(трансляция опыта работы).

- наглядная пропаганда физического воспитания (информационные стенды, видеоматериалы, сайт детского сада).

Методы работы

- объяснения.
- уточнение, вопросы к детям.
- показ(демонстрация техники броска).
- изучение техники безопасности в игре «Городки»(заучивание правил поведения во время игры, правил обращения с битой).
- разучивание (хват ручки биты, исходное положение при броске; замах(заведение биты назад в группировке); хлест в фазе выброса; разгон и выброс биты; техника «связки» двух фаз : замаха и разгона, техника основного броска с полукона и др).
- моделирование проблемных ситуаций в игре (ситуации преодоления страха, волнений, неприятных ощущений).
- закрепление (отработка двигательных навыков бросков биты)
- оттачивание навыков владения основными техниками броска (метание биты с расстояния 4-х метров).
- совершенствование бросков с полукона и кона.
- оценка игровой деятельности, подчеркивая эффективность и высокий потенциал каждого ребенка.

Ожидаемые результаты в процессе реализации программы «Городки для дошколят»

Высокая конкурентоспособность детского сада на рынке образовательных услуг, обеспечение равных стартовых возможностей дошкольникам с разным уровнем физического и психического развития;

- Расширение спектра дополнительных образовательных услуг в детском саду.

- Укрепление здоровья воспитанников, благодаря проектированию и реализации дополнительной оздоровительной программы «Городки для дошкольников»: снижение частоты простудных заболеваний; формирование потребности быть здоровым;

- Совершенствование качества взаимодействия детского сада с семьями воспитанников.

Ожидаемые результаты ребенка, родителя:

- Повышение уровня физической подготовленности: координации, гибкости, ловкости, глазомера, силы, выносливости и наблюдательности.
- Приобретение игровых навыков и умений, связанных с городошным спортом: стойка, замах, бросок;
- Приобретение соревновательного опыта, положительной мотивации к занятиям спортом;
- Расширение кругозора; наличие знаний о спортивных достижениях страны, о мастерах городошного спорта;
- Формирование важнейших волевых качеств личности; уверенность в себе, своих силах, дисциплинированность, целеустремленность;
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия за счет освоения новых доступных движений; знание правил поведения во время игры, обращения с битой.
- Формирование желания использовать элементы городошной игры в организации собственного отдыха, семейного досуга;
- Умение строить взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, владение жизненными навыками, необходимыми для социализации ребенка в коллективе, обществе.
- Знать названия основных 15-ти фигур; осуществлять их построение;
- Формирование устойчивого интереса к городошному спорту, увлеченность спортивно-массовыми мероприятиями города Москвы, потребность к систематическим занятиям физической культурой.
- Формирование привычки следовать основным принципам здорового образа жизни.

Организационно-методические указания

Организация учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: подгрупповые и групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией.

Расписание занятий составляется инструктором по физической культуре в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Условия зачисления

На этап *общей физической подготовки* принимаются воспитанники старших групп, желающие заниматься игрой «Городки» и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не младше пяти лет.

На этап *специальной физической подготовки* зачисляются дети прошедшие необходимую подготовку на этапе общей физической подготовки.

Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы в группах общей и специальной физической подготовки.

Группы	Период обучения	Минимальная наполняемость	Объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Общей физической подготовки	Первый год	15	1
Спец. физической подготовки	Второй год	10	2

Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств.

Группы общей физической подготовки (1-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спортивных упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой игры в городки;
- знакомство с правилами игры.

Группы специальной физической подготовки (2-й год обучения)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в городки;
- воспитание основных физических качеств;
- подготовка и выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта (в том числе и по городошному спорту);
- знакомство с основными правилами соревнований;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Примерный учебный план для ДОУ

№ п/п	Разделы подготовки	Группы общей физической подготовки	Группы специальной физической подготовки
1.	Общая физическая подготовка	5	4
2.	Специальная физическая подготовка	4	7
3.	Спортивно-техническая подготовка	8	19
4.	Психологическая подготовка	2	4
5.	Тактическая подготовка	-	2
6.	Теоретическая подготовка	5	7
7.	Интегральная подготовка	3	7
8.	Приемные и переводные нормативы	2	4
9.	Участие в соревнованиях	3	6
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-
11.	Воспитательные мероприятия	2	8
13.	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
Общее количество часов		34	68
Недельная нагрузка (час)		1	2

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

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

Оценка уровня знаний и умений детей

При оценке уровня умений навыков игры в городки, приобретенных детьми, педагоги руководствуются рядом критериев. В результате освоения программы 1-го года обучения дошкольники должны знать основы истории возникновения игры, ее основные правила, названия и способы построения фигур, уверенно разбираться в основной терминологии. Так же они должны уметь правильно держать биты, освоить основы техники броска.

К концу 2-го года обучения воспитанники должны закрепить знания, полученные на первом году обучения, научиться понимать суть игры и оценивать её красоту. Знать основы судейства, уметь технически грамотно выполнять бросок биты.

Спортивный рост каждого ребенка педагоги оценивается с помощью методов наблюдения и включения детей в физкультурную деятельность. Формирование на занятиях оценочной деятельности самих дошкольников происходит по двум направлениям: во-первых, благодаря знакомству с ведущими спортсменами, а во-вторых, с помощью анализа изменения результатов. Механизмом оценки является и «обратная связь» воспитанников и педагога.

Критерии результативности занимающихся:

1. **Сила кистей рук (правой и левой):** измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.

2. **Дальность броска биты (правой и левой рукой):** определяется сумма расстояний по результатам лучших бросков правой и левой рукой, учитываются технически правильно выполненные броски: исходное положение, замах, шаг, разгон биты, сохранение равновесия.

3. **Уровень развития глазомера и ловкости:** оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков – расстояние 3 метра.

№	Критерии результативности занимающихся и способы их оценки	Оценки уровня результативности	5 лет (ОФП)	6 лет (СФП)
1.	Измерение силы кистей рук (правой и левой)	5	9	10
		4	7	8
		3	5	7
		2	4	5
2.	Дальность бросков правой и левой рукой Броски биты (0,5 кг) (количество попыток – 3+3) Сумма лучших бросков (1-го правой рукой и 1-го левой) (м)	5	5	5
		4	4	4
		3	3	3
		2	2	2
3.	Уровень развития глазомера и ловкости. Броски биты (0,5 кг) в вертикально стоящий городок с расстояния 3 м (5 попыток каждой рукой)	5	5	7
		4	3	5
		3	2	3
		2	1	2
Общий уровень результативности занимающихся		<i>высокий</i>	12 баллов	14 баллов
		<i>средний</i>	10 баллов	12 баллов
		<i>ниже среднего</i>	8 баллов	10 баллов
		<i>низкий</i>	6 баллов	8 баллов

Правила поведения на городошной площадке во время занятий

1. Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки, воспитатель или тренер.

2. Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.

3. Дети бросают биты только по сигналу воспитателя (тренера).

4. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 метров.

5. Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет спортсменов выполняющих или собирающихся выполнить бросок.

Необходимо формировать навыки правильного поведения детей на городошной площадке, строго соблюдать дисциплину.

Материально-технические средства:

1. городошная площадка на открытом воздухе;
2. городошная площадка в физкультурном зале;
3. городошный инвентарь - биты длиной 60-70 см (вес – 500-600 г) и городки;
4. гимнастические палки;
5. учебно-демонстрационное оборудование (карточки - фигуры, плакаты-растяжки с изображением фигур, фотоколлаж об истории городошного спорта, проектор и принадлежности к нему, видео материалы соревнований ФГС и детского сада).

Методические рекомендации

Подготовка игроков, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;

- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону последней;

- непрерывное совершенствование техники и тактики игры в городки;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы, траектории полета) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по прямой траектории в цель. В процессе обучения дети учатся анализировать полет биты, сравнивать силу броска с дальностью полета биты. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры и эстафеты. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 50-70 см, весом 400-500 г, городки высотой 10-15 см. Правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2—3 партий подряд. Чтобы не

было длительного ожидания в игре, в каждую команду нужно включать по 3-4 ребенка. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

Игра будет наиболее эффективной и интересной, если:

1) составы команд будут смешанными (мальчики и девочки) и равными по силам. Для этого выбирают капитанов команд, а они, в свою очередь, набирают себе игроков. В этом случае при любом итоге игры обиженных не будет;

2) расстояние от кона и полукона до «города» зависит от возраста играющих: для успеха игры участникам необходимо попадать в городки или задевать их не менее одного раза из двух бросков подряд;

3) включить негромкую музыку – это добавит положительных эмоций;

4) задавать время игры – от 5 мин. до 30 минут – в зависимости от целей и задач каждой встречи: завершение игры, пауза для отдыха, смена видов деятельности или отдельное состязание;

5) подсчет результатов игры будет осуществляться не по количеству затраченных бит, а по количеству выбитых городков или попаданий в фигуры, что поможет оживить игру;

6) для детей подготовительной группы будет заранее предусмотрено четыре комплекта инвентаря, изготовленного из древесины или полипропиленовых труб;

7) в зависимости от температуры и времени года будет заранее выбрано место для площадки: на асфальте, скошенном газоне, земляном покрытии, на льду, в спортивном зале;

8) правила игры обсудить заранее перед игрой.

9)

Программный материал для практических занятий

Упражнения и методические приемы для развития силы

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание гантелей на бицепс;
- круговые движения с битами в руках.

2. Воспитание силы мышц туловища:

- наклоны вперед с битами на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание согнутых и прямых ног в висе;
- повороты с битами за спиной;
- повороты с битами в руках;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами.

3. Воспитание силы ног:

- приседание;
- маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них);
- прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту.

Основным методом развития силы в этом возрасте является *повторный метод*. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе.

Упражнения и методические приемы для развития выносливости

- продолжительный бег (от 2 до 5 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: *равномерный метод*, различные варианты *переменного метода*, *игровой и круговой*.

Упражнения и методические приемы для развития ловкости

Упражнения для развития ловкости должны:

- 1) обязательно включать элементы новизны;
- 2) быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и т.п.);
- 3) иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
- 4) предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Для детей 5-7 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения, элементарные подвижные и спортивные игры. Следует придерживаться двух методических принципов:

во-первых, каждое упражнение должно выполняться технически точно;

во-вторых, необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения и т.п.

Основная задача в занятиях с детьми этого возраста – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков.

Упражнения и методические приемы для обучения спортивной технике

1. Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми, можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью *1-го этапа* обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, *2-го* – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия

до относительно совершенного, а **3-го** – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Элементы техники игры в городки:

- 1) Хват ручки биты
- 2) Исходное положение (стойка)
- 3) Замах (отведение биты)
- 4) Разгон и выброс биты
- 5) Техника основного броска

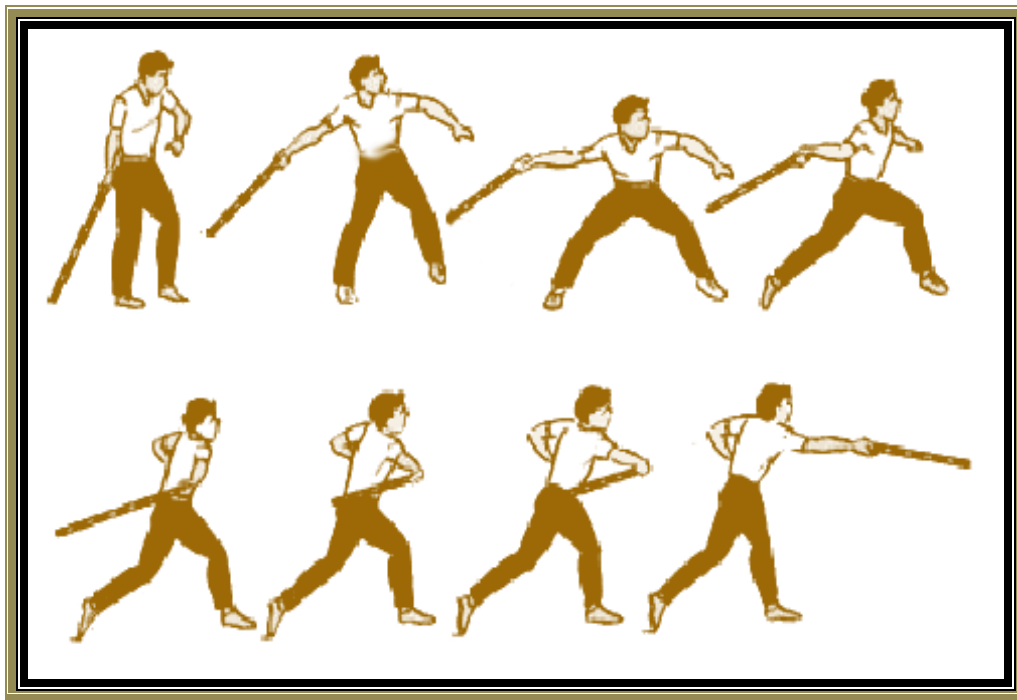
Изучение техники игры «Городки» происходит поэтапно, по мере освоения простых элементов техники дети переходят к изучению её более сложных элементов.

Хват ручки биты. Ребенок берет биту за ручку правой (левой) рукой так чтобы ладонь руки была обращена кверху. Пальцы обхватывают ручку в замок так, чтобы бита в руке располагалась вдоль предплечья, являясь как-бы продолжением руки.

Исходное положение (стойка). Ребёнок располагается левым боком к «городу», ноги – чуть шире плеч. Стопы расположены боком к «городу». Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Ребенок держит биту в опущенной дальней от «города» руке. Свободная рука – вдоль туловища.

Замах (отведение биты). При замахе ребенок отводит руку с битой в сторону, противоположную направлению броска, свободная рука, согнутая в локте поднимается до горизонтального положения в сторону «города». В конце замаха ребенок держит ладонь бросающей руки кверху. Бита располагается почти горизонтально (ручка чуть выше комля).

Бросок биты. Детей надо сразу начинать учить правильному броску биты!



После того как ребенок встает за линию кона, принимает правильную стойку и выполняет замах. **Разгон биты** выполняется энергичным разворотом ног пятками в сторону-вперед с одновременным разворотом туловища и рук. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты заканчивается резкой остановкой бросающей руки на цели. При этом кисть сохраняет свое начальное положение ладонью кверху.

Упражнения и методические приемы для совершенствования технико-тактического мастерства

В процессе тактической подготовки решаются три основные задачи:

- 1) приобретение тактических знаний;
- 2) формирование тактического мышления;
- 3) усвоение тактических навыков и умений.

Ребёнок должен знать:

- правила игры, особенности её проведения;
 - условия соревнований и действия участников в ходе соревнований;
 - основы тактических действий в игре:
- 1) разворот, недоразворот и переразворот биты;
 - 2) лобовое попадание, недоброс, переброс биты, накрытие;

3) увод, недовод биты, центровка;

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у детей высоких морально-патриотических качеств;
- формирование знаний о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- выработка понимания основ построения тренировки и протекания процесса восстановления;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в игре «городки»;
- формирование знаний истории игры «городки» и городошного спорта.

История городошного спорта

Городки - старинная народная игра. Её цель – выбить битой (палкой) городки (рюхи) из «города» (квадрата или круга).

История игры в городки уходит вглубь веков, а возникла она как военно-прикладная игра, смысл которой заключался в выбивании противника (фигуры) из города.

Упоминание о старинной русской игре – городках можно найти в собрании русских былин А.Д. Григорьева, где умело играющим в городки изображался легендарный богатырь Добрыня Никитич. В историческом романе «Князь Серебряный»

Очень увлекался городками Петр Великий, новатор, он и здесь внес свою лепту: придумал новые игровые фигуры «Пушка» и «Артиллерия». А генералиссимус Суворов неизменно возил в своей походной сумке набор бит. И в свободное от службы Отечеству время любил позабавиться и выбить пару-тройку фигурок.

А.Н. Толстой писал, что в городки с удовольствием играли русские бояре времён Ивана Грозного. В Государственной публичной библиотеке хранятся альбомы с немецкими и французскими гравюрами 1805-1812 гг., посвящёнными русской игре в городки.

История свидетельствует, что в XIX веке в городки играли почти во всех регионах России, Украины, Белоруссии. Когда говорят об игре в городки до революции и об увлечении ею широких народных масс после 1917 года, обычно имеют в виду игру, по существу, без правил. Условия такой игры произвольно установились «знатоками» из числа играющих. Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В 1928 году городки были включены в программу первой Всесоюзной Спартакиады.

В послевоенные годы городки были одним из самых массовых видов спорта. В газетах писали, что по популярности городки уступали, пожалуй, только футболу. Городошные площадки были практически на всех стадионах, во всех домах отдыха, пансионатах, санаториях и пионерлагерях, в парках и даже на территориях заводов и фабрик.

Популярность городков объясняется не только тем, что игра является отличным средством оздоровления, но и тем, что в городки могут играть и дошкольники, и взрослые и пожилые люди, так как этот вид спорта является доступной и интересной игрой с легко дозируемыми нагрузками в постоянном разнообразном движении на свежем воздухе.

Правила и порядок проведения игры

Разминка

1) Перед началом игры участникам (командам) предоставляется пятиминутная разминка.

2) При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

Построение и порядок проведения игры

1. После окончания разминки судья и участники выстраиваются на задней линии «города» лицом к зрителям. Место между командами занимает судья.

2. Судья представляет участников игры. Участники приветствуют друг друга.

3. Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты.

4. Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется перед игрой. Очередность выхода игроков устанавливает капитан или инструктор команды. В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.

5. Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура «Письмо» выбивается только с кона.

6. После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу, меняются «городами».

7. Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».

8. Если городок после удара покотился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покотился обратно.

9. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» в любом направлении.

10. Городки, выкатившиеся за пределы «города» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми.

11. Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым.

12. Если два городка сталкиваются в «городе» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.

13. Партия считается выигранной той командой, которая:

- 1) выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии;
- 2) выбила одинаковым количеством бит большее количество городков

При равном количестве партия считается ничейной.

14. Игра выиграна одной из команд, если в игре из трех партий счет 2:0, 2:1, 2.5:0.5;

Городошная площадка

На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 4-5 м от передней (лицевой) линии «города» проводится черта, за которой начинается кон. Между «городом» и коном на расстоянии 2—2,5 м от «города» — полукон. В двух метрах от «города» устанавливается улавливатель для бит и городков высотой 1.5-2 метра. На передней (лицевой) линии «города» устанавливаются фигуры.

Городошная площадка универсальная.



Городошные фигуры и порядок их построения

По мере ознакомления занимающихся с городошными фигурами сложность фигур постепенно усложняется.

1. «Забор» — все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.
2. «Башня» — все городки ставятся вместе (один — в середине, остальные — вокруг него)
3. «Ворота» — две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.
4. «Письмо» — один городок ставят в центре квадрата, остальные — по углам.

После освоения простейших фигур следует переходить к постановке и выбиванию официальных фигур, используемых в городошном спорте.

Воспитательная работа

Цели воспитательной работы

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения игры в городки и преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности детей:

- 1) **трудовую воспитанность:** высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;
- 2) **нравственную воспитанность:** отношение к товарищам по игре в городки, соперникам, педагогам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;
- 3) **эстетическую воспитанность:** умение творчески воспринимать задачи тренировочно-игрового процесса; умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;
- 4) **активность жизненной позиции.**

Задачи воспитательной работы.

В процессе тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать **воспитательные задачи**, такие как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации, в условиях наступившего утомления);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных, коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены; расширение кругозора в спорте и жизни; формирование сознательного творческого отношения к занятиям и труду);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);

- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с игроками является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов дошкольного учреждения, воспитателя.

Главенствующая роль в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- 1) личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- 2) педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- 3) формирование и укрепление коллектива детей;
- 4) активное моральное стимулирование.

Основные формы воспитательной работы:

- 1) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого в выступление коллектива);
- 2) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований);

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки:

- 1) привитие устойчивого интереса к занятиям городкам;
- 2) формирование установки на тренировочную деятельность; формирование установки на соревновательную деятельность;
- 3) совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как:
 - a. общая эмоциональная устойчивость;
 - b. чувство соперничества;
 - c. активность в преодолении трудностей;
 - d. независимость, самостоятельность в принятии решений;
 - e. чувство ответственности и долга перед коллективом, командой;

Методы, средства, формы воздействия:

- 1) беседа, убеждение, педагогическое внушение;
- 2) моделирование состязательной ситуации в игре;
- 3) введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей;
- 4) введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;
- 5) сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Восстановительные мероприятия

Восстановление проводится преимущественно естественным путем вне сетки часов на протяжении всего года.

Средства восстановления:

- 1) оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);
- 2) частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий;
- 3) проведение занятий в игровой форме;
- 4) витаминизация пищевого рациона;
- 5) успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.

Медицинское обследование

Медицинское обследование проводится вне сетки часов не менее двух раз в год.

Задачи медицинского обследования:

- 1) контроль над состоянием здоровья;
- 2) привитие гигиенических навыков;
- 3) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности;
- 4) лечебно-профилактические мероприятия;
- 5) антропометрия и обследование в начале и в конце учебного года.

Приложение

Примерный годовой план работы по обучению спортивной игре «городки» первый год обучения

Месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
Сентябрь	Беседа на тему: «Народная игра – городки»	Формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон)	1
	Пробная игра по желанию детей	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор»	1
	Бросок биты правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышцы рук.	1
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1

Октябрь	Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске мяча правой рукой, левой, развитие мышцы рук.	1
	Встреча ведущих спортсменов-городошников с воспитанниками МДОУ Просмотр видеозаписей соревнований	Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях, любителях городошного спорта. Повышение интереса к игре, воспитание желания вести здоровый образ жизни.	1
	Выбивание фигуры «Забор»	Обучение броску биты, развитие глазомера, меткости. Изучение порядка построения фигур.	2
Ноябрь	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Развитие глазомера, меткости.	1
	Выбивание фигуры «Бочка»	Обучение соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, развитие меткости глазомера, силы броска.	3
Декабрь	Соревнование между группами	Поддержание интереса к игре, воспитание желания и стремления побеждать.	1
	Выбивание фигуры «Ворота»	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	3
Январь	Выбивание фигуры «Письмо»	Отработка точности броска, развитие меткости	3

Февраль	Соревнование среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Игры в командах	Обучение умению самостоятельно устанавливать знакомые фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	3
Март	Соревнование среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	Упражнение с гимнастическими палками	Обучение новым движениям: переброс палки с правой руки в левую, подброс палки вверх правой рукой, ловля левой.	2
	Интеллектуальная игра	Развитие памяти, мышления; закрепление знаний об игре «городки»	1
Апрель	Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Обучение умению добиваться высоких результатов; воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Соревнования на самый дальний, точный бросок среди девочек.	Обучение умению добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	1
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения построения фигур, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	2

Май	Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельному, построению знакомых фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	2
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1

Общее количество часов: 34.

**Примерный годовой план работы
по обучению спортивной игре « городки»
второй год обучения**

Месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
Сентябрь	Экскурсия в спортивную школу «Спартак»	Ознакомление детей с различными видами спорта, развитие мотивации к здоровому образу жизни.	1
	Игра в команде	Совершенствование знаний в области правил игры, названий и постановки фигур, совершенствование броска биты.	6
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	1

Октябрь	Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, способствование развитию памяти и внимания.	1
	Соревнования с участием родителей	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Игра в команде	Закрепление правильной техники выполнения броска	4
Ноябрь	Эстафеты	Воспитание быстроты в беге, внимания, умения четко выполнять задания, уверенности в достижении победы.	2
	Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению Правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, силы броска, развитие глазомера.	6
Декабрь	Соревнования между группами данного возраста	Поддержание интереса к игре, воспитание стремления к победе.	4
	Игры в командах	Совершенствование броска биты, закрепление правильной работы рук и ног.	4
Январь	Игры в командах	Закрепление знаний правил игры и умения выполнять их, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, глазомера, силы броска.	6

Февраль	Соревнования среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения устанавливать фигуры в правильном порядке, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	5
Март	Соревнования среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	3
	Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышц рук, развитие глазомера, воспитание меткости и силы броска.	5
Апрель	Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	2
	Соревнования на самый дальний точный бросок среди девочек.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	2
	Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, развитие памяти и внимания.	1
	Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	3
Май	Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышцы рук.	4
	Районные семейные соревнования с участием воспитанников МДОУ	Приобщение семьи к здоровому образу жизни, активному совместному участию в спортивных мероприятиях.	2

Общее количество часов – 68.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ ЗНАКОМСТВО

Цель:

формировать представление детей о Русской народной игре «Гродки»

Задачи:

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.
2. Стимулировать познавательные способности детей, любовь и уважение к культуре родной страны.
3. Познакомить детей с народной спортивной игрой – «Городки».

Ход занятия.

1. Познавательный рассказ о старинной русской игре «Городки».

Каждый народ богат играми. Они имеют многотысячелетнюю историю и сохранились до наших времен, передавались из поколения в поколение, вобрав в себя лучшие национальные традиции. Самыми популярными играми у русского народа являются «пятнашки», «горелки», «городки».

Известна игра уже несколько столетий. А в прошлом двадцатом веке, эта игра была невероятно популярна в Советском Союзе. Даже в мультфильмах, помните «Ну погоди!»

В городки играли многие выдающиеся политики, деятели культуры и науки, среди них певец Шаляпин Фёдор Иванович в честь которого назван концертный зал на главной площади нашего города, фельдмаршал Суворов Александр Васильевич В своё время Суворов об этой увлекательной игре сказал: «игра в городки развивает глазомер, быстроту, натиск. Битою мечусь – это развивает глазомер, битую бью – это быстрота, битую выбиваю

– это натиск». И даже наш президент Владимир Владимирович Путин с удовольствием играет в эту увлекательную игру.

А чем мы не Суворовы – Шаляпины? И мы с вами так – же будем играть в «Городки». Что – же нам нужно? Для начала, хорошее настроение, небольшая разминка, и еще некоторые мелочи.

2. Разминка.

Ходьба в колонне, ходьба с выпадами, ходьба. (2 мин.)

3. Разминочные упражнения.

1. Поднимание рук вперед.

И.п.: руки в перед; И.п. (6 раз)

2. Наклоны туловища вперед.

И.п.; ноги расставлены, ступни паралельно; наклон в перед, ноги не сгибая в коленях; и.п. (8 раз)

3. Приседания.

И.п.: о.с.; присесть, спину держать ровно, руки на пояс, и.п. (6 раз)

4. Повороты туловища в стороны.

И.п: ноги расставлены на ширине плеч, ступни паралельно, руки на пояс; поворот вправо (влево) и.п. (8 раз)

5. Ответение рук назад.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед; отвести руки назад, свести лопатки; и.п. (8 раз)

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (20*2)

Бег в умеренном темпе (45 с).

Ходьба.

Знакомство с народной спортивной игрой.

Городки – старинная русская игра, суть которой состоит в том, чтобы выбить из площадки (города) поочередно определенное количество фигур, составленных из 5 городков. На полу мы видим начерченный квадрат стороны которого называются «город». На расстоянии 6 м. мы с вами изобразим линию (кон), с которой вы начнете бросать биты. Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города. Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, а затем, когда из фигуры выбит хоть один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полукона (расстояние 3м.). После того как из фигуры будут выбиты все городки, ставится новая фигура.

Пальчиковая гимнастика.

«Уши длинные у зайца»

Ушки длинные у зайки,

Из кустов они торчат.

Он и прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

Пальцы в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы.

Шевелить ими в стороны и в перед.

Игровая деятельность.

Интеллектуальная игра «Городки»

Ход игры

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

Вопросы и задания:

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

Сценарий праздника посвящённого дню здоровья для детей детского сада

Под «Марш» В. Шаинского дети входят в зал, строятся полукругом у центральной стенки.

Ведущий.

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Сияет солнышко с утра,

Готовьтесь вы заранее,

Ребята, начинать пора

Спортивные соревнования.

ребенок.

Кто всех быстрее,

Кто всех ловчей,

Всем очень интересно!

Пусть слышится веселый смех

И не смолкает песня!

Звучит песня «Физкульт-Ура!» (муз. Ю. Чичкова). Дети садятся на стульчики.

Ведущий. Спортом заниматься очень нужно, так как люди становятся здоровее, сильнее. А какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Стук в дверь.

Ведущий.

Что за гость спешит на праздник?

Но для начала посмотрим мультфильм!

Дети угадывают имя гостя

Из-за ширмы выходит воспитатель в костюме Бегемота

Бегемот

Вот спасибо, ребятишки,

Только что у вас за праздник

Догадаться не могу.

Ведущий. День здоровья отмечает детский сад.

Бегемот.

«Сад» - понятно, это место,

Где деревья все растут.

Почему же сад вдруг «детский»?

Почему ребята тут?

Ведущий.

Чтобы было интересней,

На вопрос ответим песней.

Бегемоту мы споем,

Как мы в садике живем.

Исполняется песня «Детский сад» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

Бегемот

Вот теперь мне все понятно.

Рад за вас я от души,

А знакома вам зарядка,

Дорогие малыши?

Дети. Да!

Бегемот

Молодцы, вопрос второй

Будет посложнее:

Кто зарядку показать сумеет?

Ведущий.

Ребята наши все умеют,

Вот посмотри «Веселую зарядку».

Исполняется танец «веселая зарядка»

Бегемот

А теперь, мои ребятки,

Отгадайте-ка загадку:

Круглый, мягкий, полосатый,

Нравится он всем ребятам.

Может долго он скакать

И совсем не устать!

Дети. Мяч!

Ведущий. Сейчас мы разделимся на команды и проведем соревнование разминку.

1. Эстафета с мячами.
2. Метание бит в фигуру «Забор».
3. Перетягивание каната.

Бегемот

Я учитель не только по городкам но и по здоровью здоровью,

Обучаю всех с любовью:

Рано утром просыпайся,

Маме с папой улыбайся,

И зарядкой занимайся,

И водою обливайся,

И в квартире убирайся,

Аккуратно одевайся,

Быстро в садик собирайся.

А вы, ребята, любите мыло душистое, и полотенце пушистое, и свежую воду?

Исполняется песня «Буль-буль-буль» (муз. Е. Тиличевой, сл. О. Высотской).

Бегемот. Любите холодную воду - она закаляет ваше тело и ваш дух.

Вбегает Волк. Он держится за сердце, за поясницу, охает.

Бегемот. Заяц, что с тобой, ты заболел? Вставай, у ребят сегодня спортивный праздник.

Волк.

Опоздал! Я так спешил, торопился и... заболел.

Я немного толстоват,

Я немного скромноват,

Но поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват.

Бегемот.

А скажи-ка Волк,

Чем ты занят по утрам?

Волк.

Я, ребята, долго сплю,

До полудня я храплю.

Бегемот.

Расскажи, но по порядку,

Часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою обливаешься?

Волк.

Нет! Зарядки-то, ребята,

Я не делал никогда!

Закаляться?

Страшно, братцы:

Ведь холодная вода!

Ведущий. Кажется, я знаю, чем вылечить Волка. Нужно дать ему конфету.

Волк. И побольше!

Ой! Полегче стало!

Ведущий. Волк, как ты хорошо прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь все это сладкое.

Волк. Еще как (достаёт из кармана фанту, пьёт).

Бегимот. Волк, ты знаешь, почему ты такой толстый? Ты неправильно питаешься.

Волк. Желтая фанта - напиток для франта.

Бегимот. Будешь фанту пить, смотри - растворишься изнутри.

Волк (достаёт бутерброд).

Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом хот-дог.

Бегимот.

Будешь часто есть хот-доги,

Через год протянешь ноги.

Волк

В благодарность пепси-коле

Лучше всех учусь я в школе.

Бегемот

Обопьешься пепси-колы,

Не дойдешь, дружок, до школы –

Не помогут и уколы.

Волк.

Знайте, дамы, господа:

«Сникерс» - лучшая еда!

Бегемот.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий,

Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит –

На себе проверит.

Бегемот.

Ребята, какую еду, что нужно кушать, чтобы быть здоровым и сильным?

Дети. Овощи, фрукты.

Бегемот играет с детьми в игру на быстроту «Свари борщ», «Свари компот».

Бегемот. Молодцы, ребята! Знаете, что нужно для компота и борща. Сейчас лето, поспели ягоды, выросли фрукты и овощи. Ешьте их как можно больше, ведь это живые витамины! Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки - мылом.

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Волк.

Нет, ни к чему перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Их нужно съесть, водой запить,

Потом в животике помыть.

Ведущий. Волк, все ребята знают:

Чтоб от микробов защититься,

С водой и мылом нужно мыться.

И каждый день перед едой

Мыть фрукты, овощи водой.

Волк. Теперь я понял, я буду стараться делать правильно, чтобы не заразиться микробами.

Наклоняется к детям, пытается причесать их своей расческой, вытереть нос своим носовым платком.

Бегемот. Какой ужас! Волк, что ты делаешь? Ведь это предметы личного пользования, они должны быть у каждого человека свои, и никому, даже тому, кого больше всех любишь, не давать их.

Ребята, а вы знаете, что можно, а что нельзя давать друг другу.

Ведущий предлагает поиграть и в игру «Прогони микробы».

(Городки оформлены в виде у одной команды в виде микробов, а у другой в виде предметов которыми нельзя делиться, в ходе игры определяется, какого цвета микроб живет на каком предмете личной гигиены, путем выбивания двух команд.)

Волк. Ну ладно, я поеду, расскажу про все это, что узнал, своим друзьям. Вот мой руль. Малыши, цепляйтесь за меня, прокачу вас с ветерком.

Дети становятся паровозиком, едут, поют все вместе «Би-би-би».

Волк (едет и поет).

Я еду на машине

Туда, куда хочу,

И руль в моей машине

Верчу, верчу, верчу.

Все улицы, дорожки

Пройду за полчаса.

Иди, моя машина,

Четыре колеса.

Припев: Би-би-би (2 раза)

А это что за птица,

Смешной дорожный знак,

Не стану я учиться,

Мне весело и так.

Подумаешь, знак!

Не ждите, вы, бульвары,

Чтоб я затормозил,

Подвиньтесь, тротуары,

С дороги, магазин.

Бегемот. Стой! Немедленно остановись! Может случиться беда! Ребята, никогда не садитесь к водителю, который не соблюдает правила дорожного движения!

Волк.

Опять что-то не так?

Я же не знаю, что это за знак.

Что я должен делать, если увижу его?

Ведущий.

Наши ребята отгадают загадку:

Встало с краю улицы

В длинном сапоге

Чучело трехглазное

На одной ноге,

Где машины движутся,

Где сошлись пути,

Помогает улицу

Людам перейти.

Мальчик. Это светофор!

Ведущий. А о чем говорят его огоньки? Если красный свет загорится, дорогу можно переходить? А когда можно переходить? Если желтый свет горит, что нужно делать?

Волк.

Ура! Я стихи придумал!

Выполняй закон простой:

Красный свет зажегся - стой!

Желтый вспыхнул - подожди,

А зеленый свет - иди!

Ведущий. Давайте все вместе расскажем эти стихи хором (дети повторяют хором).

А теперь я проверю, как вы запомнили эти правила.

Видите - это светофор. Как только загорится зеленый свет, вы встаете и шагаете у своих стульчиков.

Желтый - стоите смирно.

Красный - садитесь на стулья.

Проводится игра «Красный, желтый, зеленый».

Когда и где переходят дорогу, выйдя из автобуса, трамвая?

Бегемот.

Правил дорожных на свете немало,

Все бы их выучить нам не мешало.

Ведущий.

На мостовой - не играть, не кататься,

Если ты хочешь здоровым остаться.

Волк.

Пешеход, пешеход,

Помни ты про переход,

Подземный, наземный,

Похожий на зебру.

Знай, что только переход

От машины нас спасет.

Бегемот. Я хочу всех ребят научить играть в интересную игру. Я буду задавать вопросы, а вы должны отвечать «Это я, это я, это все мои друзья» или молчать.

Кто из вас идет вперед

Только там, где переход?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья!

Бегемот.

Кто летит вперед так скоро,

Что не видит светофора?

Молчание.

Бегемот.

Кто из вас спешит домой,
Держит путь по мостовой?

Молчание.

Знает кто, что красный свет –
Это значит - хода нет!

Дети. Это я, это я, это все мои друзья!

Ведущий.

Правила движения

Помните всегда,

Чтобы не случилась

С вами беда!

Бегемот. Любите холодную воду, она закаляет ваше тело и ум.

Волк.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Все (Ведущий, Бегемот, Волк).

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!

Дети. Ура!

Под песню Ю. Чичкова «Физкульт-Ура» дети покидают зал.

Примерный сценарий соревнований по спортивной игре «городки» между детьми подготовительных к школе групп

Задачи: Поддерживать интерес к игре, воспитывать чувство сопереживания за свою команду, учить достойно, принимать поражение и победу, воспитывать настойчивость, выдержку.

Предварительная работа: утром дети группы «Непоседы» приносят приглашение на соревнование, детям группы «Почемучки»

*Почему такие грустные сидите,
Созываем, в городки играть хотите?
Коли так, то на площадку приходите!*

Вечером этого же дня дети группы «Почемучки» дают ответ.

*Приглашенье принимаем
С удовольствием сыграем
За награду постоим
На турнире победим!*

Команды встречаются на городошной площадке.

Ведущий (инструктор по физической культуре или воспитатель ДОО):

Сегодня на нашей площадке пройдут соревнования. Здесь соберутся самые меткие, ловкие и умелые ребята.

Встречайте: команда «Непоседы» и их соперники – команда «Почемучки» (аплодисменты).

Под торжественный марш входят команды, становятся напротив зрителей

Ведущий: Ребята, давайте поприветствуем друг друга.

«Непоседы»: команде «Почемучки» физкульт-привет!

«Почемучки»: команде «Непоседы» физкульт-привет!

Ведущий: Для разминки предлагаю провести спортивно-интеллектуальную игру.

Ход игры

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

Вопросы: (см. приложение №3)

Ведущий: Разминка прошла удачно, все игроки были внимательны и показали прекрасные знания в игре «городки».

А сейчас пора приступить к соревнованиям. Каждый игрок команды будет бросать по 2 биты. Результаты игры члены жюри будут фиксировать в протоколе.

Разрешите представить членов жюри:

Председатель - _____

Члены жюри: 1. _____

2. _____

Ведущий: Что бы начать игру проведем жеребьевку «Бумажные самолеты». (См. приложение №2)

Наши участники распределены, и теперь можно начинать наши соревнования.

На кон вызываются участники под номером один, фигура «Забор»

Дети строят фигуру каждый в своем городе, делают по два броска в заходе, судьи заносят сумму выбитых городков в протокол соревнований.

Следующие участники под номером 2 выбивают фигуру «Ворота».

И так все участники.

Ведущий: Вот и завершилась наша игра, последние участники выбили свои фигуры. Пока судьи подсчитывают, баллы и определяют победителей, предлагаю участникам сделать небольшую зарядку.

Проводится комплекс упражнений под песню «Веселая зарядка»

Автор Алена Стихарева

Ведущий: пока мы с вами разминались, жюри подвело итоги наших соревнований. Прошу команды построиться перед конами. Уважаемые судьи, вам слово.

Председатель жюри: На наших соревнованиях все ребята были молодцы, все старались и упорно шли к победе. Но три игрока были самыми меткими и завоевали призовые места.

Первое место и главный приз завоевал _____

с результатом _____ (аплодисменты).

Аналогично – за второе и третье место

Остальным участникам вручаются грамоты за участие и призы.

Ведущий: На этом наше соревнование подошло к концу, предлагаю по традиции отметить их праздничным салютом.

Примерный сценарий соревнований

между детьми старшего дошкольного возраста

Задачи: поддерживать интерес к игре, воспитывать желание стремиться к победе.

Ход соревнования:

Под торжественный марш, в спортивный зал заходят дети.

Ведущий: Дорогие ребята, мы рады приветствовать вас на нашей городошной площадке. Сегодня у нас пройдут необычные соревнования.

Предлагаю вамделиться на две команды. Команда мальчиков и команда девочек. Прошу команды построиться перед коном напротив друг друга.

Приветствие команд:

Команде девочек – физкульт-привет!

Команде мальчиков – физкульт-привет!

Ведущий: Разрешите представить вам наше жюри:

Председатель: _____

Члены жюри: 1. _____

2. _____

Наше компетентное жюри будет оценивать ваши выступления, и заносить результаты в протокол. В конце соревнования определяют победителей. Желаю всем удачи и победы. Начинаем наши соревнования. Проверим кто из вас самый сильный, внимательный и меткий. А начнем мы с вами с эстафеты.

Сценарий праздника посвящённый дню 8 марта

Конспект занятия

Цель: Заинтересовать родителей игрой в городки;

привлечь к участию в совместной игре с детьми.

Задачи:

Создание эмоционального благополучия детей; сближение дошкольного учреждения с семьей; воспитание чувства сопереживания за своего ребенка; совершенствование техники броска, укрепление мышц рук, развитие глазомера, воспитание меткости и силы броска, стимулирование познавательных процессов, развитие речевых способностей.

Ход занятия:

1. Введение.

2. Познавательный рассказ о старинной русской игре «Городки».

3. Разминка.

4. Знакомство с правилами игры, дидактическая игра «Вопрос-ответ».

5.Игра в «Городки».

6.Заключение.

Введение.

В. Здравствуйте ребята

Д. Здравствуйте.

В. Сегодня к нам пришли в гости ваши милые мамы и сестры, давайте мы с ними сейчас познакомимся.

(Каждый ребенок представляет свою маму или сестру.)

В. Нашу игру сегодня начнем с цитаты президента В.В.Путина

«Народные виды спорта - важная составляющая часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью. Национальные виды спорта могли бы способствовать сплочению многонационального общества, поэтому их развитие необходимо поднять на уровень государственной политики.»

2.Рассказ о игре «Городки»

Каждый народ богат играми. Они имеют многотысячелетнюю историю и сохранились до наших времен. В городки играли многие выдающиеся политики, деятели культуры и науки, среди них певец Шаляпин Фёдор Иванович, фельдмаршал Суворов Александр Васильевич, писатель Лев Николаевич Толстой.

А чем мы не Суворовы – Шаляпины? И мы с вами так – же будем играть в «Городки». Что – же нам нужно? Хорошее настроение и небольшая

разминка. Приглашаем наших дорогих гостей присоединиться к «Веселой разминке»

Ведущая разминки С.В.

3. Разминка.

Слова	Движения
Эй, лежебоки ну-ка вставайте На зарядку выбегайте Хорошенько потянулись Наконец-то вы проснулись	Выбегают на середину физкультурного зала, потянулись вверх
Начинаем, все готовы? Отвечаем, все готовы! Начинаем, все здоровы? Отвечаем, все здоровы!	Ходьба на месте
Становитесь по порядку На веселую зарядку Приготовились, начнем И все вместе подпоем.	Перестраиваются в три колонны
Припев: Солнышко лучистое Любит скакать С облачка на облачко перелетать Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять	Руки вверх, ноги на ширине плеч, тянутся в правую, левую сторону Ходьба на месте
2-й куплет Все разрабатываем руки Нету места больше скуке Все разрабатываем плечи Чтоб в походах было легче Все разрабатываем ноги Чтоб не уставать в дороге	Руки в стороны, круговые движения кистями рук. Руки к плечам, круговые движения. Ноги шире плеч, перенос центра тяжести с правой ноги на левую.

<p>Все разрабатываем шею Что бы пелось веселее.</p>	<p>Руки на пояс, круговые движения головой.</p>
<p>Припев</p>	<p>Движения повторяются</p>
<p>3-й куплет Так приготовьтесь, сей момент Самый сложный элемент Надо пополам согнуться И руками земли коснуться Ну-ка ноги не сгибать Раз, два, три, четыре, пять Молодцы все постарались Разогнулись, отдышались.</p>	<p>Ноги на ширине плеч, наклоны вперед</p>
<p>Припев</p>	<p>Движения повторяются</p>
<p>4-й куплет Прыгают, скачут все на свете, Даже зайцы и медведи, А жирафы и слоны Скачут прямо до луны Кошки, белки, утки, свинки Все на утренней разминке Всем прибавилось настроенье От такого пробужденья.</p>	<p>Прыжки с хлопками над головой Упражнение «пружинка»</p>
<p>Припев</p>	<p>Движения повторяются</p>
<p>С чувством полного удовлетворенья В заключенье упражненье Встали тихо на носочки Тянем, руки что есть мочи Прям, до неба дотянись Выдыхаем, руки вниз Поздравляем, все в порядке Молодцы, конец зарядке</p>	<p>Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания</p>
<p>Припев</p>	<p>Движение повторяются</p>

В. Вот что значит хорошо размять мышцы! А теперь вспомним правила игры.

4. Знакомство с правилами народной спортивной игры.

Городки – старинная русская игра, суть которой состоит в том, чтобы выбить из площадки (города) поочередно определенное количество фигур, составленных из 5 городков. На полу мы видим начерченный квадрат стороны которого называются «город». На расстоянии 6 м. мы с вами изобразим линию (кон), с которой вы начнете бросать биты. Городки в виде различных фигур расставляют на лицевой линии города. Каждый играющий получает две биты и бросает их одну за другой, стараясь выбить городки из города. В начале игры биты бросают с кона, затем, когда из фигуры выбит хоть один городок, играющие подходят ближе и бросают биты с полукона (расстояние 3м.). После того как из фигуры будут выбиты все городки, ставится новая фигура.

В. Предлагаю Вам вместе с гостями поиграть в игру «Вопрос – ответ»!
Согласны?

Д. Да.

Игра «Вопросы и ответы»

Родителям раздают листочки с вопросами, которые они задают детям в порядке очереди.

1. Что обозначают квадраты, в которых устанавливаются фигуры?
(«город»)

2. Как называется площадь, из которой выполняются броски по целым фигурам? (кон)

3. Как называется площадь, из которой выполняется добивание городков после выбивания хотя бы одного городка? (полукон)

4. Как называется спортивный снаряд, которым выбивают фигуру?
(бита)

5. Из чего строят фигуру? (из городков)

6. Сколько городков используют для построения фигур? (пять)

7. Практическое задание: построить фигуру «Пушка»

8. Практическое задание: построить фигуру «Часовые»

9. Практическое задание построить фигуру «Колодец»

10. Практическое задание построить фигуру «Звезда»

5. Игра «Городки»

Дети вместе с мамами выбивают фигуры заявленные в дидактической игре.

6. Заключение

В. К сожалению наша игра подошла к концу. Мы были рады видеть у нас таких активных и спортивных гостей. Дорогие ребята пришла пора выразить нашу благодарность вашим мамам и сказать **ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!**

Сценарий спортивного праздника "Ярмарка народных игр"

Программное содержание:

Образовательное направление:

Продолжать знакомить детей с играми разных народов;

Приобщать детей к народному творчеству, развивать чувство юмора, воображение, смекалку, развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Оздоровительное направление:

Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

Способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Воспитательное направление:

Воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим;

Способствовать внедрению физической культуры в быт семьи.

Предварительная работа: знакомство с традициями, играми разных народов.

Музыкальный репертуар: танец "Русский перепляс" Русские наигрыши, обработка Г.Разоренного.

Оборудование: Бутафорские ворота с надписью "Ярмарка", зонтик – "карусель", стойки – 4 шт., шляпы – 2шт., большие платки – 2 шт., модуль-куб – 2 шт., лапти – 4 пары, галоши – 2 пары, погремушки по количеству болельщиков, цветы-муляжи - по кол-ву участников, обручи – 2 шт., городошные площадки 2 штуки, музыкальный центр, СД записи с фонограммой песен, танцев разных народов, костюмы скоморохов.

Зал празднично украшен.

Под музыкальное сопровождение в зал через ворота входят дети и их родители.

Филя:

Солнце яркое встает

Спешит на ярмарку народ.

Отворяют ворота,

Проходите, господа.

Участники проходят в ворота и становятся на свои места.

Входит Тит.

Филя: Здравствуй, Тит! Ты куда идешь?

Тит:

Я иду на ярмарку.

Вот собрался народ

Скоро Ярмарка придет.

Разноцветными флажками!

Филя:

Нет! Блины и калачи –

В теплой пусть сидят печи!

Наша ярмарка другая,

Мы – с народом поиграем!

Тит: А я думал, здесь товары продают, что-нибудь себе куплю! (плачет)

Думал подарков купить: матери – платок, отцу – сапоги, бабушке – сережки, а сестренке – ленту, по самые коленки!

Филя: Да что ты, Тит, наша ярмарка не простая, она не похожа ни на одну ярмарку в мире.

Это ярмарка народных игр. У каждого народа своя игра. Я сегодня вас приглашаю в игры разных народов. Тит, интересно будет, повеселимся. Приглашаем на игру, карусель я заведу.

Скоморох Филя держит в руках зонт с разноцветными лентами. Дети берутся за ленты и произносят слова, двигаются по тексту.

Подвижная игра “Карусель”.

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите

Раз, два, раз, два,

Вот и кончилась игра!

Филя:

Мы, ребята, удалые,

Мы ребята озорные,

Тит:

На ярмарку всех зовем,

Хоть ничего не продаем!

На ярмарку нашу пришли команды: “Веснушки” и “Капельки”.

А гости – боярыни (судьи), оценят сноровку, ловкость и быстроту участников.

Боярыня:

Мы желаем от души

Чтоб результаты ваши были хороши!

Чтоб не знали сегодня усталости,

И доставили всем много радости!

Тит:

Приглашаем поиграть в русскую народную игру.

“Городки”.

Филя:

Песни, игры, хороводы,

Не уйдут из моды,

Собирайся детвора,

Коль играть пришла пора.

Грузинская народная игра “Снятие шапки”.

Ставятся две стойки: первая 1 метр от старта, вторая 5 метров. Первый бежит, снимает шапку со второй стойки, надевает на первую стойку, следующий с первой стойки на вторую и т.д.

Тит: Эй, молодцы и девицы, а поиграть хотите в башкирскую народную игру “Юрта”.

Команды становятся в свой круг, в центре стоит куб, на котором лежит платок. Под музыку все подскоками, врассыпную, перемещаются по залу. По окончании музыки все быстро бегут к своим платкам и натягивают над головой, “строят” юрту.

Филя: Тит, а ты любишь загадки?

Тит: Люблю! Давай загадаем участникам, смогут ли они их отгадать?

Загадки.

Тит:

Растет в поле решето,

Черных зернышек полно.

(Подсолнух)

Филя:

У отца был мальчик странный,

Необычный - деревянный..

Всюду нос сует он длинный.

Кто же это?

(Буратино)

Тит:

Лечит маленьких детей,

Лечит маленьких зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый доктор.....

(Айболит)

Филя:

Мышка дом себе нашла

Мышка добрая была

В доме том, в конце концов,

Стало множество жильцов.

(Теремок)

Тит:

Не портной, а всю жизнь

С иголками ходит.

(Ежик)

Филя:

Солнце печет, липа цветет,

Бабочки летают. Когда это бывает?

(Летом)

Филя:

Мы время свое проведем здесь чудесно,

Как дети играют смотреть интересно.

Тит: Поиграем в белорусскую народную игру.

“Михасик”.

Ты, Михасик, не зевай,

Лапоточки обувай.

Команды оббегают лапти “ змейкой” в галошах до стойки, обратно по прямой.

Филя:

Приглашаем детвору,

На интересную игру!

Хантыйская народная игра “Олени и пастухи”.

Каждому участнику дается кольцо (диаметр – 20 см). По очереди каждый набрасывает кольцо – “маут” на палку, которую держат скоморохи, на расстоянии 2.50-3 метра.

(Оценивается меткость).

Тит:

На празднике нашем скучают ребята,

Выходите, посмелей.

И для вас одна игра,

Вам понравится она!

Игра с болельщиками “Быстро возьми!”

Мелом на полу чертится большой круг, в который кладутся погремушки вразброс. Болельщики становятся по кругу и под веселое музыкальное сопровождение подскоками начинают движение. Музыка выключается, все стараются ухватить погремушку и поднимают вверх. Кому не досталась

погремушка, тот садится на свое место. В продолжении игры погремушки убираются скоморохами.

Филя: Поиграем в ненецкую народную игру “Оленьи упряжки”.

Ребенок в обруче “запряженный олень”, родитель – держится за обруч “каюр”. По сигналу упряжки бегут до стоек, оббегают и возвращаются обратно, передают обруч следующей паре и т.д.

Тит:

Нам играть и петь не лень,

Мы б играли целый день.

Филя: Поиграем в украинскую народную игру “Сплети венки”.

На расстоянии 8-10 метров лежат обручи. Участники по очереди бегут к обручу и кладут цветочки вокруг него.

Филя: Тит, может, мы с тобой сразимся, узнаем, кто сильнее ты или я?

Тит: Поиграем в русскую народную игру “Петушинные бои”

На полу нарисован круг диаметром 2 метра. Из каждой команды по одному участнику входят в круг и, прыгая на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть плечом друга за пределы круга.

Филя: Приглашаем, Вас, гости – боярыни, и вас, дорогие участники посмотреть русский народный перепляс в исполнении наших девочек!

Музыкальная пауза “Русский перепляс”.

Тит: А теперь послушаем наших гостей-боярынь, какая же команда оказалась самой быстрой, ловкой, сильной, шустрой?

Тит:

Наступает час прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: “До свиданья!

До приятных, новых встреч!”

Филя:

Тут и ярмарки конец,

Кто играл, тот молодец!

Скоморохи вручают детям сладкие призы и прощаются с участниками.

Литература

1. *Вавилова Е.И.* Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
2. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
3. *Емельянов В.А.* Развитие голоса. Координация и тренинг. СПб., 1997.
4. *Емельянов В.А., Трифонова И.* Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры. СПб., 1999.
5. *Зайцев Г.К.* Уроки Айболита. Расту здоровым. СПб., 1999. *Зайцев г.к.* Уроки Мойдодыра. СПб., 1999.
6. Здоровье на кончиках пальцев / Сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. СПб., 1994.
7. Здоровье своими руками / Авт.-сост. Н.Ф. Сорока, ОА Пересада, М.В. Чичко. М., 2001.
8. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. М., 2004.
9. *Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.* 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
10. *Исаева С.А.* Уроки здоровья. Мурманск, 1996. Искусство быть здоровым. Ч. 2. / Авт.-сост. А Чайковский, С. Шенкман. М., 1987.
11. *Каменев Ю.Я.* Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. СПб., 2004.
12. *Коджаспарова Г.М., Коджаспаров А.Ю.* Словарь по педагогике (междисциплинарный). М.; Ростов н/Д, 2005.
13. Краткая медицинская энциклопедия. Т. 2. / Ред. Б.В. Петровский. М., 1989.
14. *Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б.* Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
15. *Кузнецова В.М.* В поиске ради здоровья. Мурманск, 1996.
16. *Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.* Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
17. *Лазарев М.Л.* Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!» М., 1997.
18. *Лазарев М.Л.* Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. М., 1993.
19. *Литвинова М.Ф.* Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
20. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Сост. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак н.и. – Минск: 1998.
19. *Николаева Н.И.* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
20. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.* Игры и развлечения детей на воздухе.

21. *Страковская В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.

22. *Фомина А.И.* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.