

**Пояснительная записка**

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа кружка разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

**Цель:**

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Оздоровительные*

1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. 2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

*Образовательные*

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности. 2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость). 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений. *Воспитательные* 1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни. 2.Воспитание положительных черт характера. 3.Воспитание чувства уверенности в себе.

**Структура программы.**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Здоровячок» проводится с учетом общего функционального состояния детей , данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов. Срок реализации программы – 1 год.

**Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности. 2. Принцип доступности. 3. Принцип систематичности. 4. Принцип активности, самостоятельности, творчества. 5. Принцип последовательности. 6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка. 7. Принцип оздоровительной направленности.

**Направления работы.**

1. Укрепление резервов здоровья; 2. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни; 3. Физическое и психическое развитие.

**Программа реализуется посредством основных методов работы:**

- метод круговой тренировки - игровой метод - соревновательный метод - наглядные методы

**Условия для успешного проведения занятий:**

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит инструктор по физической культуре.

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря.

2.Создание эмоциональной положительной обстановки.

3. Учет нагрузки и дозировки упражнений . Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

4. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. 5. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия. 6. Мероприятия носят игровой характер.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год . Продолжительность занятия для детей 5-6 летнего возраста 25 мин.

**Содержание программы**

Задачи:

* вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;

• обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;

• создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;

* воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему

личному совершенствованию.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Наименование разделов и тем** | **Основные виды деятельности** | **Кол-во**  **часов** |
| ***1.*** | Формирующие виды двигательной деятельности | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | ***4*** |
| ***2.*** | Общая физическая подготовка | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. | ***6*** |
| ***3.*** | Развитие двигательных качеств | Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д. | ***8*** |
| ***4.*** | Гимнастика на фитболах | Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике. | ***4*** |
| ***5.*** | Игры | Подвижные игры:  - общего характера;  - специального характера;  - игры с фитболом. | ***14*** |
|  |  |  | Итого: 36 часов |

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: *фронтальный, групповой, индивидуальный*. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. *В подготовительную часть* включают общеразвивающие упражнения, соответствующие профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

*В основную часть* входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

*Заключительная часть* состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

**Перспективный план работы**

**СЕНТЯБРЬ**

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы – листочки»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/И «Теремок»

**ОКТЯБРЬ**

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Кукушка»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»

**НОЯБРЬ**

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

№4«Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

**ДЕКАБРЬ**

№1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

**ЯНВАРЬ**

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе
4. Игра «Ходим в шляпах»

**ФЕВРАЛЬ**

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

**МАРТ**

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5 “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения
4. П/И «Не урони»

**АПРЕЛЬ**

№1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнение «Переложи бусинки»
4. Упражнение «Рисуем ногами»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

* 1. Упражнение «Бег по кругу»
  2. Упражнение в висе
  3. П\И «Пятнашки»

**МАЙ**

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»

№3 «В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»

**Взаимодействие с родителями.**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;

«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1.Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни. 3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. 4. Усвоение программы. 5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики. 6. Положительный результат темпов прироста физических качеств. 7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

8. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г. 9. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников». 10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».