У Т В Е Р Ж Д А Ю:

заведующий МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 171

«Зеленый огонек»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Прохорова

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**Программа оздоровительного кружка**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**по физическому развитию на 2019-2020 уч.год.**

**Кружок «Здоровейка».**

**Автор:**

**Асеева Елена Александровна –**

**воспитатель,**

**МБДОУ Детский сад № 171,**

**высшая квалификационная категория.**

**Архангельск 2019**

Содержание:

1. Пояснительная записка………………………………………..3
2. Цели и задачи программы…………………………………….4
3. Условия реализации программы……………………………...4
4. Формы и методы работы………………………………….…...5
5. Организация и структура……………………………………...6
6. План работы кружка………………………………..………….8
7. Ожидаемые результаты……………………………………....18
8. Механизм оценки результатов……………………………….19
9. Вывод…………………………………………………….…….22
10. Нормативно-правовой аспект программы…………………..24
11. Список литературы……………………………………….…...25
12. Приложение……………………………………………….…...26

**Пояснительная записка**

Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

[Генрих Гейне](http://www.mircitaty.com/heine.html).

Успех нашей с вами жизни зависит от состояния здоровья. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей. Приоритетным направлением моей работы является укрепление физического и психического здоровья, формирование основ двигательной культуры воспитания убеждений и привычки к здоровому образу жизни. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях, поэтому я использую разнообразные варианты проведения занятий. Дети любят проводимые праздники, развлечения, дни здоровья которые разнообразят двигательный режим ребёнка и повышают интерес к занятиям спортом. Моя программа оздоровительного кружка «Здоровейка» дополняет работу по физическому развитию и дополняет работу по укреплению здоровья воспитанников.

В связи с тем, что по результатам осмотра детей врачом ортопедом возникла необходимость в дополнительных оздоровительных занятиях по укреплению мышечного корсета и формированию и закреплению навыков правильной осанки, развитию мышц стопы, на педагогическом совете детского сада мной была представлена программа кружка и принята для работы. В детском саду созданы условия для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении. В группах имеются уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия. В детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. На территории детского сада есть спортивная площадка.

Так необходимая профилактическая оздоровительная гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и поддержания здоровья воспитанников.

**Цели и задачи кружка.**

Цель кружка:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников по средствам физических упражнений на дополнительных занятиях физической культурой.

Задачи:

1. Формировать представления о здоровом образе жизни.
2. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата:

* мышц рук и плечевого пояса,
* мышц брюшного пресса,
* мышц спины и таза,
* мышц ног и свода стопы,
* увеличение гибкости и подвижности в суставах,
* развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата,
* формирование осанки.

1. Обучать правильному дыханию при выполнении упражнений.
2. Повышать физическую работоспособности.
3. Обучать расслаблению и релаксации как средства профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
4. Развивать физические качества:

* ловкость,
* координацию,
* силу,
* выносливость,
* гибкость.

1. Создавать положительный эмоциональный настрой у детей на занятиях физической культурой.

**Условия реализации программы**

Условия реализации:

1. Согласие родителей на проведение дополнительных оздоровительных занятий с детьми.
2. Компетентность педагога в вопросах организации оздоровительных занятий.
3. Тесная взаимосвязь педагога и медицинского работника с чётко организованным медико-педагогическим контролем.
4. Хорошо продуманной и правильно подобранной предметно-развивающей средой необходимой для занятий оздоровительной гимнастикой.
5. Ведение информационных листков сообщающих родителям и педагогам основные задачи решаемые на занятии.
6. Использование новых форм и методов в работе для поддержания интереса к занятиям.
7. Поощрение детей за желание и умение в свободной деятельности закреплять разученный материал в группе и дома.

Принципы построения программы:

1. Простота – материал подбирается и разучивается от простого к сложному.
2. Безопасность– используемые материалы и подобранные упражнения должны способствовать укреплению здоровья, а не наоборот.
3. Доступность – задания должны соответствовать возрастным особенностям и физиологии ребёнка.
4. Систематичность – занятия должны проводиться в системе по чётко подобранному плану.
5. Индивидуальный подход и вариативность – умение подобрать максимально эффективные упражнения для укрепления здоровья конкретного воспитанника.
6. Комплексный подход – умение включать элементы оздоровительных упражнений в повседневной деятельности в саду и дома.
7. Эффективность – использование различных методов и приёмов, способствующих решению оздоровительных задач и приводящих к динамике роста в физическом развитии ребёнка и снижению заболеваемости дошкольников.

**Формы и методы работы**

1. Опрос и анкетирование родителей.
2. Консультация для педагогов групп.
3. Информационный стенд «Здоровье – всему голова».
4. Памятки и рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей.
5. Привлечение родителей и педагогов к созданию условий для физического развития детей в ДОУ и дома.
6. Мониторинг двигательных возможностей детей.
7. Ознакомление родителей в индивидуальном порядке с навыками и умениями детей на начало и конец учебного года (физическая подготовленность).
8. Цикл познавательных занятий с детьми: «Я узнаю себя», «Школа питания», «Азбука движений», «Мои помощники», «О здоровье всерьёз».
9. Оздоровительные занятия согласно плану.
10. Использование игровых методов и приёмов, а так же ИКТ для создания интереса и придание разнообразия в проведении занятий.
11. Пропаганда здорового образа жизни.

**Организация и структура**

Расписание занятий кружка:

Один раз в неделю, понедельник в 15.30

Продолжительность занятия – 25 минут.

Место проведения – группа.

Участники кружка – дети старшей группы №3, воспитатель группы.

Предварительная работа

1. Осмотр детей врачом ортопедом.
2. Составление списков детей нуждающихся в дополнительных занятиях.
3. Анкетирование родителей.
4. Разработка плана программы и конспектов занятий.
5. Подготовка предметно - развивающей среды для занятий оздоровительной гимнастикой.

Структура занятия:

Вводная часть: (разминка)

- Построение

- Упражнения на дыхание

- Различные виды ходьбы и бега.

Основная часть: (обучение и тренировка)

- Элементы гимнастики на фитболах

- Обще развивающие упражнения

- Упражнения направленные на укрепление стопы

Заключительная: (упражнения на восстановление)

- Пальчиковая гимнастика

- Гимнастика для глаз

- Дыхательная гимнастика

- Релаксация.

Практические советы.

1. Обязательным условием при проведении оздоровительных занятий является постоянный контроль педагога за правильным выполнением движений ребёнком.
2. Педагог должен следить за точностью движений. От этого зависит правильное освоение упражнений, а как результат - оздоровительный эффект.
3. Объяснения должны быть предельно краткими, ориентирующими детей на исходное положение и вид движения.
4. При использовании комплексов обще развивающих упражнений для профилактики нарушения осанки целесообразно чередовать проведение их без предметов и с пособиями, способствующими формированию правильной осанки.
5. Для обеспечения эффективности работы варьировать упражнения, усложняя их и меняя исходные положения.

**План работы кружка по занятиям.**

Сентябрь - октябрь.

1. Диагностика детей совместно с медицинским работником.
2. Анкетирование родителей.
3. Консультации с педагогами группы.
4. Цикл познавательных занятий для детей по темам совместно с воспитателем группы:

* «Я узнаю себя»,
* «Школа питания»,
* «Азбука движений»,
* «Мои помощники»,
* «О здоровье всерьёз»

Ноябрь

I и II неделя

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена сохраняя правильную осанку.    Дыхательное упражнение «Паровоз». |
| II | Основная часть.  1.Комплекс оздоровительной гимнастики №1 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Незнайка», «Флажок», «Прятки», «Кошечка», «Крокодил». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы – разведение и сведение стоп от пальцев и пяток (перекаты). |
| III | Заключительная часть.  Гимнастика для глаз «Часики», «Сова», «Заборчик», «Мотылёк».  Массаж кисти рук «Мышка». (М.Ю. стр166) |

Ноябрь.

III и IV недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена сохраняя правильную осанку, с различным положением рук.  Дыхательное упражнение «Гармошка».  Массаж биологически активных зон ушей. |
| II | Основная часть.  1.Комплекс оздоровительной гимнастики №2 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Потягушки», «Незнайка», «Флажок», «Прятки», «Кошечка», «Крокодил», «Ласточка». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы – разведение и сведение стоп от пальцев и пяток (перекаты).  Упражнение для стопы «Ножки загорают». |
| III | Заключительная часть.  Гимнастика для глаз «Часики», «Сова», «Заборчик», «Мотылёк»,  «Подмигивание».  Массаж кисти и пальцев рук «Строим дом». |

Декабрь.

I и II неделя

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена сохраняя правильную осанку, в полном присяду с гимнастической палкой.  Дыхательное упражнение «Воздушный шар».  Массаж биологически активных зон ушей. |
| II | Основная часть.  1.Комплекс оздоровительной гимнастики №3 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Буратино», «Часики», «Мячики», «Кошечка с рукой и ногой», «Крокодил», «Ласточка», «Горочка», «Книжка». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы «Пружинки». |
| III | Заключительная часть.  Гимнастика для глаз «Часики», «Сова».  Двигательное упражнение «Паровоз». |

Декабрь.

III и IV недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена сохраняя правильную осанку, в полном присяду, ходьба приставным шагом с гимнастической палкой.  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс №1 |
| II | Основная часть.  1.Комплекс оздоровительной гимнастики №4 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Буратино», «Часики», «Мячики», «Ленивец» «Кошечка с рукой и ногой», «Крокодил», «Ласточка», «Горочка», «Книжка» «Достань колено». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы «Круговые движения». |
| III | Заключительная часть.  Игра на зрительную память и внимание «Что изменилось».  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Мы в руках мячи катаем». |

Январь.

III и IV недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Приветственная игра «Здравствуйте!» (М.Ю. стр181)  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс №2 |
| II | Основная часть.  1. Комплекс оздоровительной гимнастики №5 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Буратино», «Часики», «Мячики», «Ленивец» «Кошечка с рукой и ногой», «Крокодил», «Ласточка», «Горочка», «Книжка» «Достань колено». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы «Здравствуйте – до свидания!» движения стопы от себя к себе. |
| III | Заключительная часть.  Упражнение на координацию речи и движений «Снег шёл». (М.Ю. стр158)  Пальчиковая игра «Наша ёлка». (М.Ю. стр160)  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Ёжик». |

Февраль.

I и II недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Коммуникативная игра «Здравствуй, друг» (М.Ю. стр178)  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс №3 «Полёт на луну». |
| II | Основная часть.  1. Комплекс оздоровительной гимнастики №6 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Упражнения на фитболах «Буратино», «Часики», «Мячики», «Ленивец» «Кошечка с рукой и ногой», «Крокодил», «Ласточка», «Горочка», «Книжка» «Достань колено». Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы «Пружинки», «Пошли гулять». |
| III | Заключительная часть.  Игра на зрительную память и внимание «Что изменилось».  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Мы в руках мячи катаем». |

Февраль.

III и IV недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Приветственная игра «Здравствуйте, девчонки!» (диск)  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс №4 |
| II | Основная часть.  1. Комплекс оздоровительной гимнастики №7 (1 неделя разучивание, 2 - закрепление)  2. Игра « Ель, елка, ёлочка» - формирование правильной осанки.  3. Упражнения на фитболах «Потягушка», «Ленивец» «Кошечка с рукой и ногой», «Горочка», «Книжка» «Достань колено», «Дотянись». Дыхательное упражнение.  4. Массаж стопы «Каток», «Маляр», «Мельница». |
| III | Заключительная часть.  Массаж ушных раковин  Упражнения для профилактики ангины и простудных заболиваний.  Игра «Ниточка – иголочка» |

Март.

I и II недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Дыхательное упражнение «Мороз» - для равномерного выдоха  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс № 5. |
| II | Основная часть.  1. Комплекс гимнастики с гимнастической палкой.  2. Игра « Ель, елка, ёлочка» - формирование правильной осанки.  3. Упражнения на фитболах «Струнка», «Круговые движения на мяче», «Отжимание на мяче - ноги в упоре», «Дотянись», «Покачивание». Дыхательное упражнение.  4. Массаж стопы «Гусеница», «Барабанщик», «Серп», «Кораблик». |
| III | Заключительная часть.  Игра на зрительную память и внимание «Повтори».  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Ёжик, ёжик, чудачок». |

Март.

III и IV недели

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс №6 |
| II | Основная часть.  1. Комплекс гимнастики с гимнастической палкой № 2.  2. Игра пальчиковая «Говорит ежонку ёж».  3. Упражнения на фитболах «Наклоны», «Потягушка», «Крокодильчик», «Кошечка с рукой и ногой», «Лягушка», «Отжимание» «Достань колено», «Дотянись», «Катание мяча ногами», «Перешагивание». Дыхательное упражнение.  4. Массаж стопы «Сборщик», «Художник», «Мельница». |
| III | Заключительная часть.  Массаж ушных раковин  Упражнения для профилактики ангины и простудных заболеваний.  Игра «Четыре шага» |

Апрель.

I и II неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Мы в руках мячи катаем».  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс № 7. |
| II | Основная часть.  1. Комплекс гимнастики без предметов.  2. Упражнения на фитболах «Наклоны», «Потягушка», «Крокодильчик», «Кошечка с рукой и ногой», «Лягушка», «Отжимание» «Достань колено», «Дотянись», «Катание мяча ногами», «Перешагивание» (закрепление). Дыхательное упражнение.  3. Массаж стопы «Пружинки», «Пошли гулять», «Маляр». |
| III | Заключительная часть.  Игра на формирование равновесия «Оловянный солдатик».  Игра на координацию «Вуддали-Аттчи». |

Апрель.

III и IV недели.

|  |  |
| --- | --- |
| I | Вводная часть.  Массаж кисти рук с мячиком ёжиком «Колючка».  Дыхательное упражнение по методике А. Стрельниковой – комплекс № 8. |
| II | Основная часть.  1. Комплекс гимнастики с платочком.  2. Упражнения на фитболах на выбор детей (закрепление материала).  3. Массаж стопы на выбор детей. |
| III | Заключительная часть.  Игра на формирование равновесия  Игра на координацию «Весёлые движения». |

Май.

1. Мониторинг детей совместно с медицинским работником.
2. Анкетирование родителей.
3. Подведение итогов, установление динамики развития ребёнка.
4. Составление отчёта.

**Ожидаемый результат.**

В течении года, с помощью грамотно планируемой работы по укреплению здоровья детей систематических занятиях, индивидуальном подходе к решению поставленных задач, планирую сохранить и укрепить здоровье воспитанников. Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой. Развить дыхательную систему, способствующую формированию правильного речевого дыхания. Сформировать навык правильной осанки и развития мышц опорно-двигательного аппарата через оздоровительные физические упражнения. Развить физические качества: координацию движений, равновесие, выносливость, внимание, силу, гибкость. Оказать общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребёнка и вызвать положительный настрой к оздоровительным занятиям.

**Механизм оценки результатов.**

1. Осмотр детей врачом ортопедом в начале учебного года и в конце даёт возможность получить данные о физическом состоянии ребёнка и отследить динамику физического развития. Заполнение карт здоровья.
2. На начало и конец года педагогом проводится мониторинг детей, по которому можно проследить динамику роста двигательной активности детей и уровень их физических качеств. Оценка прироста проводится по шкале темпов прироста физических качеств детей и по формуле прироста показателей физических качеств детей В.Н.Усаковой. Данные мониторинга.
3. По итогам познавательных занятий у детей формируется знания по вопросам физической культуры, здоровья и питания. Занятия физической культурой становятся более осознанными и дети могут сами рассказать о пользе занятий и здоровом образе жизни. Беседы с детьми. Оформление стенда совместно с родителями, педагогом и детьми. Анкетирование родителей.
4. Дети становятся более спортивными и закалёнными, что приводит к снижению заболеваемости которую можно увидеть проанализировав сведенья о посещаемости детей детского сада.

**Вывод.**

Благодаря целенаправленной системы физического воспитания и эффективного использования физических упражнений, а так же по результатам мониторинга усвоения программы воспитанников, дети имеют стойкую, положительную динамику прироста двигательной активности. Наблюдается снижение заболеваемости детей и увеличение числа детей с I и II группой здоровья.

В отзывах обо мне от родителей моих воспитанников сказано: «Елена Александровна энергичный, позитивный, активный, спортивный человек. Занимаясь с нашими детьми, развивая у них разные виды движений, она своим примером воспитывает в детях интерес к спорту, приучает их к активному и здоровому образу жизни, формирует черты характера наших малышей. Педагог знает много игр и играет с нашими детьми, использует в работе интересный спортивный инвентарь, привлекает нас, родителей, к его изготовлению, что очень сближает нас с детьми, позволяет проводить больше времени с ребёнком, приучает к активному отдыху. Благодаря такому талантливому и творческому педагогу, физкультура – это одно из самых любимых занятий наших детей».

Я считаю высшим достижением в работе с детьми то, что дети меня уважают, любят и хотят со мной заниматься, что дает положительный результат и положительную динамику развития моих воспитанников. Я легко нахожу с ними общий язык. Использую в работе новые подходы и технологии в образовательном процессе. Процесс воспитания строю по принципам сотрудничества используя разнообразные формы организации. Ребёнок для меня друг, партнёр, помощник.

Ни в какой другой период жизни моя работа по физическому воспитанию дошкольников не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. Недаром, выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы.

Мой девиз: «Быть в движении – значит укреплять здоровье».

**Нормативно-правовой аспект программы.**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, от 29 декабря 2012 года
2. «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» утверждён приказом министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155.
3. Федеральный закон № 329-Ф3 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Конституция РФ от 13 декабря 1993г., с изменениями.
5. СанПиН 2.4.1.3049-13
6. Примерный перечень игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений «Минобрнауки России, 2014г.)

**Список литературы.**

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома» учебно методическое издание
2. Брагина Н.В. «Крепкие ножки», Архангельск 2008
3. Береснева З.И. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в детском саду»
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» методическое пособие
5. Зимонина В.Н. «Расту здоровым», программно-методическое пособие для детского сада, Москва 2013.
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» »,Изд. Сфера, 2009 г
7. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», Москва 2009
8. Комплексы оздоровительной гимнастики (разработки восстановительного центра, инструкторов ЛФК, собственные разработки)
9. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет» , Москва 2004
10. Овчинникова Т.С.,. Потапчук А.А «Двигательный игротренинг для дошкольников», Москва, Сфера 2009г
11. Овчинникова Т.С., О.Чёрная, Л. Баляева «Занятия, упражнения и игры с мячом, на мяче, в мяче. Обучение, коррекция, профилактика»
12. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва 2009.
13. Попова Н.М. «Дыхательная гимнастика для детей» Изд «МарТ» 2004
14. Потапчук А.А. «Осанка детей», Санкт-Петербург 1994 г.
15. Семенова Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», Москва – С-Петербург «Диля» 2003
16. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. - учебно методическое издание- инструктору физического воспитания ДОУ «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет» фитбол гимнастика, конспекты занятий. Изд. «Учитель» 2011г
17. Янкилевич Е. «Физкультура и здоровье от 3 до 7», Москва 1977г.

**Приложение.**

(на бумажном носителе – выборка из списка литературы - комплексы упражнений, дыхательной гимнастики, массажи, игры, консультации, беседы.)