**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ, РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (детский сад)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.Г.Т БАЛАШЕЙКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЫЗРАНСКИЙ**

**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Дополнительная образовательная программа кружка по физкультурно-спортивному направлению**

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.М.Шелия

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.



# Программа

# физкультурно-оздоровительного кружка «Быть здоровыми хотим»

на 2013-2014 г.

Возраст детей - 5-6 лет

Срок реализации - 1 год



**Составил:** Дорофеева

Татьяна Викторовна

воспитатель

Выполнил: воспитатель

СП (детский сад)

ГБОУ СОШ п.г.т. Балашейка

Дорофеева Т.В.

п.г.т. Балашейка

2013 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка………………………………………………..стр.3
2. Учебно-тематический план …………………………………………..стр.6
3. Содержание программы………………………………………………стр.7
4. Методическое обеспечение …………………………………………..стр.13
5. Список литературы……………………………………………………стр.14
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно - оздоровительного кружка, используя программу М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г, Уставом ДОУ.

Цель программы:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

*Область: физическое развитие*

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.

4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

5. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

*Область социально-коммуникативная*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

*Область познание:*

1. Формирование представлений о человеке, понятий о правильной осанке, двигательной системы.

В качестве **отличительных особенностей**программы выделены:

-  комплексный подход к организации жизнедеятельности дош­кольника в ДОУ;

- использование музыки в качестве фактора, интегрирующего содержание педагогической работы с детьми;

-  включение в режим жизни детей в ДОУ еженедельных оздо­ровительных занятий;

- использование педагогических ресурсов малых форм народ­ного фольклора для оздоровительных пауз;

- сотрудничество в оздоровительной работе с родителями вос­питанников ДОУ.

Актуальность программы

Программа разработана в силу особой актуальности проблеме сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников в ДОУ.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и физическое, психическое развитие и благополучие.

Акцент в оздоровительной работе программы кружка делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., 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 и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения 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, подвижные игры).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Количество часов  (практическая часть) |
|  | «На бабушкином дворе» | 1 |
|  | «Котенок-коток» | 1 |
|  | «Котенок и щенок» | 1 |
|  | «На огороде» | 1 |
|  | «Теремок-1» | 1 |
|  | «Три поросенка» | 1 |
|  | «Рукавичка» | 1 |
|  | «Лошадка» | 1 |
|  | «Зоопарк» | 1 |
|  | «Зайчик» | 1 |
|  | «Обезьяна» | 1 |
|  | «Начинается зима» | 1 |
|  | «Кошечка» | 1 |
|  | «Кузнечик» | 1 |
|  | «Змея» | 1 |
|  | «Слон» | 1 |
|  | «Наши друзья-животные» | 1 |
|  | «Рождество» | 1 |
|  | «Зимушка-зима» | 1 |
|  | «В гости к зайке» | 1 |
|  | «Быть как папа мы хотим» | 1 |
|  | «Мы куклы» | 1 |
|  | «Мы танцоры» | 1 |
|  | «Путешествие в страну сказок» | 1 |
|  | «Помогаем маме» | 1 |
|  | «Умелые, ловкие» | 1 |
|  | «Отгадай загадки» | 1 |
|  | «Детский парад» | 1 |
|  | «Будь здоров» | 1 |
|  | «Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка» | 1 |
|  | «Наше здоровье» | 1 |
|  | «Веселые игрушки» | 1 |
|  | «Цирк зажигает огни» | 1 |
|  | «Морское царство» | 1 |
|  | «Мы сильные и ловкие» | 1 |
|  | «Здравствуй лето» | 1 |
| итого |  | 36 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «На бабушкином дворе»

* Дать представление о том кто живет на бабушкином дворе.
* Игровые упражнения для осанки «Домашние животные»
* П/и «Гуси и волк»

1. «Котя-коток»

* ОРУ «Утро наступило»
* ОВД «Кошкины повадки»
* Игра «Кот и мыши»

1. «Котенок и щенок»

* Комплекс дыхательной гимнастики.
* Комплекс гимнастики «Добрые друзья»
* П/И «Детские забавы»
* Упражнение регулирующий мышечный тонус «Звериная зарядка»

1. «На огороде»

* Разминка «Утро настало»
* ОРУ «Урожай»
* П/И «Собери урожай»
* Релаксация «Ветер»

. «Теремок »

* Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
* ОРУ «Зайцы»
* П/И «Чей нос лучше»
* Релаксация «Лес»

«Три поросенка»

* Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
* Комплекс «Осень»
* П/И «Поймай мяч ногой»

«Руковичка»

* Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
* ОРУ «Веселые друзья»
* П/и «Зайцы и леса»

«Лошадка»

*Структура занятия*

1. Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Самомассаж

3. П/И «Кто быстрее»

«Зоопарк»

* Комплекс корригирующей гимнастики.
* Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
* Упражнение «Жираф»
* Релаксация «Мои животные»

«Зайчик»

* Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
* Комплекс статистических упражнений «Веселые зайцы»
* Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

«Обезъянки»

* ОРУ «Чунка-чанга»
* ОВД «Две мартышки»
* П/и с бегом и прыжками

«Начинается зима»

* ОРУ «Зимушка зима»
* ОВД «Не боимся мы мороза»
* П/И «Мороз красный нос»

«Кошечка»

* ОРУ «Кошка-царапушка»
* ОВД «Сердитая кошка»
* Релаксация «Снег»

«Кузнечики»

* Разминка «Маленький кузнечик»
* Комплекс корригирующих упражнений «На лугу»
* Упражнение «Ласточка» под музыку

«Змея»

* ОРУ «В пустыне»
* ОВД «Игры с песком»
* П/И с ползанием
* Релаксация «Спинка отдыхает»

«Слон»

* ОРУ «Чунга-чанга»
* ОВД «Дикие животные»
* Комплекс упражнений на дыхание.
* П/и на ориентировку в пространстве

«Наши друзья-животные»

* Ритмический танец «Зарядка для зверят»
* Комплекс корригирующей гимнастики»
* Упражнения для мышц ног «Повадки животных»
* П/и «Зверолов»

«Рождество»

* Разновидности ходьбы и бега.
* ОРУ «Колядки»
* П/и «Гори-гори ясно»
* Самомассаж
* Релаксация «Отдыхаем»

«Быть как папы мы хотим»

Закрепление правильной осанки

* Упражнение «Бег по кругу»
* ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
* Упражнение в висе.
* Игра «Ходим в шляпах»

«Мы куклы»(с родителями)

* Комплекс пластической гимнастики.
* Ритмический танец «Куклы»
* П/И «Ходим в шляпах»
* Релаксация «Куклы отдыхают»

«Мы танцоры»

* + Ритмический танец «Аэробика»
  + Упражнения в низких и. п.
  + Упражнение «Делим тортик»
  + П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

«Путешествие в страну сказок»

* Упражнение «Надуем шары»
* упражнения на футбол-мячах
* П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
* Релаксация «Шарик»

«Поможем маме»

* + П/И «Найди себе место»
  + Ритмический танец «Аэробика»
  + Самомассаж спины и стоп.
  + Упражнение «Поможем маме убираться»

«Умелые ловкие»

* + Ходьба с различным выполнением заданий.
  + Упражнение «Пройди через болото»
  + Упражнение в висе.
  + упражнение «Положи банан»

«Отгадай загадки»

* + Комплекс упражнений «Загадки»
  + Упражнения на футбол – мячах
  + П/И «Заводные игрушки»
  + Игра «Собери домик»

«Детский парад»

* + Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
  + Упражнение «Собери команду»
  + « близнецы» (упражнения в парах)
  + Самомассаж «Рисунок на спине»

«Будь здоров»

* + Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
  + Игра «Прокати мяч»
  + Упражнения со скакалками.

Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

* + Упражнение «Прыгалка»
  + Комплекс пластической гимнастики
  + Упражнения на выносливость
  + П/И «Не урони»

«Наше здоровье»

* + Самомассаж стоп.
  + «Дорожка здоровья»
  + Танец «Утят»
  + Упражнения с массажными мячами.
  + Танец ножек «Матрешки»
  + Упражнение «Переложи бусинки»
  + Упражнение «Рисуем ногами»
  + Релаксация «Спокойный сон»

«Веселые игрушки»

* + Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
  + Упражнение «Игрушки »
  + П/И «Колобок и звери»
  + Самомассаж массажными мячами.

«Цирк зажигает огни»

* + Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
  + Упражнение «Силачи» (с мячом)
  + П/И «Карусель»
  + Упражнения на дыхание и расслабление.

«Морское путешествие»

* ОРУ «Рыбки»
* Дыхательная гимнастика «Ветер надувает парус»
* П/и «Ныряльщики»
* Релаксация «Сон на берегу моря»

«Мы сильные и ловкие»

* + Упражнение «Бег по кругу»
  + Упражнение в висе.
  + П\И «Пятнашки»
  + Релаксация «Весна»

«Здравствуй лето»

* Игры, эстафеты, соревнования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД,

3. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.

4. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2005. – 256 с.

5. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.