Администрация города Улан-Удэ

Комитет по Образованию г.Улан-Удэ

Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

«Детский сад № 59 «Золотой ключик» второй корпус

670031, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул.Загородная.16

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Крепыши»**

**(Подготовительная группа)**

Руководитель кружка: Гриловская Т.А.

2022г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка

2. Актуальность программы

3. Общее положение

4. Цель, задачи программы

5. Пути реализации программы

6.Принципы реализации программы

7. Структура программы

9. Взаимодействие с родителями

10. Литература

**Пояснительная записка**

Здоровье детей – будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

• наследственность;

• неблагоприятная экологическая обстановка;

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

• неправильный образ жизни. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней (которые впоследствии не поддаются медикаментозному лечению) оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, 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. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду.

**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:**

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 и закрепление правильной осанки, укрепление всех групп мышц.

4. Увеличение мышечного тонуса.

5. Профилактика плоскостопия.

Образовательные:

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

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

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать гигиенические навыки и навыки самоконтроля.

2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, физической культуре, бережное отношение к своему телу, своему здоровью.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Пути реализации программы:

• Проведение консультаций для педагогов детского сада

. • Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду). • Консультации с медицинскими работниками детского сада. • Активное взаимодействие с родителями,. Принципы реализации программы • Принцип индивидуально-личностной ориентации. • Принцип доступности. • Принцип систематичности и последовательности. • Принцип активного обучения, самостоятельности, творчества. • Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка. • Принцип взаимодействия детского сада и семьи. • Принцип оздоровительной и профилактической направленности.

**Структура программы**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыши» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, Программа рассчитана на 16 занятий с подгруппой 8-10 человек. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня.

**Методы и приёмы:**

• Наглядные: показ, зрительные и звуковые ориентиры, наглядные пособия, имитация, музыкальное сопровождение, использование физического оборудования (традиционного и нестандартного), занятия на тренажёрах.

• Словесные: объяснение, уточнение, напоминание, указание, вопросы, команды, использование художественного слова.

• Практические: упражнения игровые и творческие, строго оформленные задания, показ детьми, • Игровые: сюрпризный момент, эстафеты, подвижные, народные, спортивные игры, хоровод.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: • общеразвивающие упражнения • игровые упражнения • основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие, метание, лазание, ползание). • дыхательная гимнастика • корригирующая, пальчиковая гимнастика • разнообразные виды самомассажа • упражнения на релаксацию • динамические и оздоровительные паузы • хороводы, различные виды подвижных игр • занимательные разминки.

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 .

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, дозировка 6-8 повторений.

• 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. Подвижная игра.

• Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, малоподвижные игры, спокойная ходьба). С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. инвентаря, способствующего формированию осанки.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к инфекционным и другим заболеваниям, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

**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 программ

5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

**Литература:**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. - М., 1983. – 86с.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 2. – С. 14

3. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социальнооздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Н.Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2001. – 72с.

4. Бабаева Т. И. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / Т. И. Бабаева, В. И. Логинова. – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 224с. 5. Беззубцева Г. В. В дружбе со спортом: К

5.Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет, Волгоград, 2016г.

**Перспективный план работы физкультурно-оздоровительного**

**кружка «Крепыши» (Гаврилова В.В.)**

**Сентябрь**

Занятие №1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.

2. Игра «Угадай, где правильно»

3. П/И «Мышеловка»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Мышеловка».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

№2. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие

2. ОРУ

3. ОВД

4. Игра «Ловишки (с ленточками)»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

№3. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

2. Веселый тренинг «Цапля»

3. П/И «Хитрая лиса»

4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

№4. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»

2. ОРУ (с гимнастической палкой)

3. П/И «Хитрая лиса»

4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

**Октябрь**

Занятие №1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

2. ОВД /ходьба, прыжки/.

3. П/И «Перелет птиц»

4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

№2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.

2. Упражнение «Подтяни живот»

4. П/ «Не попадись!»»

Работа с родителями – консультация «Сколиоз – это опасно»

№3. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки

2. П/И «Удочка»

3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»

4. веселый тренинг «Карусель»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

№4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Самомассаж

3. П/И «Гуси-лебеди»

4. Веселый тренинг 2Паровозик»»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

**Ноябрь**

Занятие №1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. ОВД.

2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

3. П/И «пожарные на учении»

4. Веселый тренинг «Цапля»»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

№2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)

2. Комплекс статистических упражнений

3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

4.П/И «Бездомный заяц»

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

№3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

2. П/И «Пожарные на учении»

3. Веселый тренинг «Гусеница.

4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

№4. «Пойдем в поход»

  Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»

2. Игровое упражнение «Найди правильный след»

3. П/И «Птицы и дождь»

4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Информация по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

**Декабрь**

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Кто скорее до флажка»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. Ритмический танец «Зимушка-зима»

4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

№2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»

2. Комплекс корригирующих упражнений

3. Веселый тренинг «Цапля»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

№3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»

4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений по профилактике сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

№4. «Учимся правильно дышать»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»

2. Задание на проверку своего пульса.

3. Комплекс упражнений на дыхание.

4. Упражнение «Совушка»

Работа с родителями

Беседа о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

**Январь**

№1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»

2. Комплекс корригирующей гимнастики»

3. Упражнения для мышц ног.

4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

№2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.

2. Упражнения «Ровная спина»

3. Упражнения «Здоровые ножки»

4. Самомассаж

**Февраль**

№1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»

2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя)у гимнастической стенке.

3. Веселый тренинг «Маленький мостик».

4. Игра «Лошадки»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

№2. «Мы куклы»

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.

2. Ритмический танец «Куклы»

3. П/И «Снежная королева»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

№3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»

2. Упражнения в низких и. п.

3. Веселый тренинг «Паровозик»»

4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

№4. «Путешествие в страну «Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шар

2. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»

4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

**Март**

№1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»

2. веселый тренинг «колобок»»

3. Самомассаж стоп.

4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

№2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Упражнение «Пройди через болото.

4. Прыжки в высоту с разбега»

Работа с родителями

Беседа на тему «Движение и здоровье»

№3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»

2. П\И «Ловишки»

3. Веселый тренинг 2Достань мя

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

№4. «Детский старти-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»

2. ОВД \подлезание под шнур

3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Информация по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Апрель**

№1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»

2. Игра «Прокати мяч»

3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

№2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»

2. Комплекс пластической гимнастики

3. Упражнения на самовытяжения.

4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Беседа о работе, проводимой в группе по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

№3.«Старик Хоттабыч»

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.

2. «Дорожка здоровья»

3. Танец «Утят»

4. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Крепыши»

№4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

2. Упражнение «Скатаем колобок»

3. П/И «Колобок и звер

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

№1. «Цирк зажигает огни»

Структурa зaнятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

2. Упражнение «Силачи» (с мячом)

3. П/И «Карусель»

4. Упражнения на дыхание и расслабление.

№2. Зaкрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражднение «Бег по кругу»

3. П\И «Пятнашки»

4. Релаксация «Весна»

№3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

4. Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики.