

Принято
на педагогическом
совете
протокол №1 от 30.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ д/с №22
п. Стодолище
_____ С. В. Мартынова

Приказ №100 «А» от 30.08.2022 г.

Образовательная программа
Оздоровительного кружка
«Здоровей-ка»

Разработала: Юрченкова А.В.

Срок реализации: 1 год.
Возраст детей: 2-3 года.

2022-2023 уч. г.

Пояснительная записка

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье... »

Н. М. Амосов

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 «Здоровей-ка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

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 «металло -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, необходимо обратить 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.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

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 «Здоровей-ка»

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

Цель: 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:

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. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения

движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

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 научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Ожидаемый результат

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.

Перспективный план работы кружка

Сентябрь

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно». 3. П/И «Веселые елочки».
2		«Льдинки, ветер и мороз»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие. 2. ОРУ. 3. ОВД. 4. Игра «Делим тортик».
3		«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята». 3. П/И «Веселые елочки». 4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».
4		«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги». 2. ОРУ (с гимнастической палкой). 3. П/И «Теремок». 4. Релаксация «Ветер».

Октябрь

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Почему мы двигаемся?»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка». 4. Релаксация «Лес».
2		«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки». 3. Упражнение «Подтяни живот». 4. П/И «Поймай мяч ногой».
3		«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

			<p>2. П/И «Кукушка».</p> <p>3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке».</p> <p>4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».</p>
4		«Ловкие зверята»	<p>1. Комплекс корригирующей гимнастики.</p> <p>2. Самомассаж.</p> <p>3. П/И «Обезьянки».</p> <p>4. Упражнение «В лесу».</p>

Ноябрь

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Зарядка для хвоста»	<p>1. Комплекс корригирующей гимнастики.</p> <p>2. Познакомить с ритмическим танцем, «Зарядка для хвоста».</p> <p>3. Упражнение «Подтяни живот».</p> <p>4. Релаксация «Море».</p>
2		«Вот так ножки»	<p>1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней).</p> <p>2. Комплекс статистических упражнений.</p> <p>3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.</p>
3		«Ребята и зверята»	<p>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста».</p> <p>3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.</p>
4		«Пойдем в поход»	<p>1. Упражнение «Встань правильно».</p> <p>2. Игровое упражнение «Найди правильный след».</p> <p>3. П/И «Птицы и дождь».</p> <p>4. Игра «Ровным кругом».</p>

Декабрь

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Веселые танцоры»	1. П/И «Найди себе место». 2. Упражнение «Бег по кругу». 3. Ритмический танец «Зимушка-зима». 4. Релаксация «Снег».
2		«На птичьем дворе»	1. Разминка «Сорока». 2. Комплекс корригирующих упражнений. 3. Упражнение «Ласточка».
3		Закрепление правильной осанки	1. П/И «Найди себе место». 2. Упражнение «Бег по кругу». 3. П/И «Попляши и покружись - самым ловким окажись». 4. Релаксация «Спинка отдыхает».
4		«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Задание на проверку своего пульса. 3. Комплекс упражнений на дыхание. 4. Упражнение «Жмурки». 5. Контрольное измерение пульса. 6. Упражнение «Буратино».

Январь

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
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. Упражнения «Ровная спина». 3. Упражнения «Здоровые ножки». 4. Самомассаж. 5. Релаксация «Отдыхаем».

Февраль

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		Закрепление правильной осанки	1. Упражнение «Бег по кругу». 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя). 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах».
2		«Мы куклы»	1. Комплекс гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы». 3. П/И «Ходим в шляпах». 4. Релаксация «Куклы отдыхают».
3		«Мы танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика». 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт». 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись».
4		«Путешествие в страну Шароманию»	1. Упражнение «Надуем шары». 2. Упражнения на фитбол-мячах. 3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой». 4. Релаксация «Шарик».

Март

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Поможем Буратино»	1. П/И «Найди себе место». 2. Ритмический танец «Аэробика». 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».
2		«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото». 3. Упражнение в висе. 4. упражнение «Положи банан».
3		«Отгадай загадки»	1. Комплекс упражнений «Загадки». 2. Упражнения на больших мячах. 3. П/И «Заводные игрушки». 4. Игра «Собери домик».
4		«Детский старт»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршрутовка».

			<p>2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами).</p> <p>3. «Сиамики близнецы» (упражнения в парах).</p> <p>4. Самомассаж «Рисунок на спине».</p>
--	--	--	---

Апрель

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Будь здоров»	<p>1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите».</p> <p>2. Игра «Прокати мяч».</p> <p>3. Упражнения со скакалками.</p>
2		Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	<p>1. Упражнение «Прыгалка».</p> <p>2. Комплекс пластической гимнастики.</p> <p>3. Упражнения на внимание.</p> <p>4. П/И «Не урони».</p>
3		«Сильные ножки»	<p>1. Массаж стоп.</p> <p>2. «Дорожка здоровья».</p> <p>3. Танец «Утят».</p> <p>4. Упражнения с массажными мячами.</p> <p>5. Танец ножек «Матрешки».</p> <p>6. Упражнение «Переложи бусинки».</p> <p>7. Упражнение «Рисуем ногами».</p> <p>8. Релаксация «Спокойный сон».</p>
4		«Веселый колобок»	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.</p> <p>2. Упражнение «Скатаем колобок».</p> <p>3. П/И «Колобок и звери».</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами.</p>

Май

№	Раздел программы	Тема	Структура занятия
1		«Цирк зажигает огни»	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.</p> <p>2. Упражнение «Силачи» (с мячом).</p> <p>3. П/И «Карусель».</p>

			4. Упражнения на дыхание и расслабление.
2		Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	1. Упражнение «Бег по кругу». 2. Упражнение в висе. 3. ПИ «Пятнашки». 4. Релаксация «Весна».

