

Принято
на педагогическом
совете
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ д/с №22
п. Стодолище
_____ С. В. Мартынова
Приказ № 100 от 30.08.2022 г.

Образовательная программа
Оздоровительного кружка
«Здоровей-ка»

Разработала: Юрченкова А.В.

Срок реализации: 1 год.
Возраст детей: 3-4 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	Структура занятия
1		1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Веселая ходьба». 3. П/И «Гимнастика для ежика».
2		1. ОРУ 2. Игра «Полоса препятствий». 3. П/и «Солнышко и дождик».
3		1. ОРУ С мячом. 2. П/И «Догони мяч». 3. Веселый тренинг «Цапля».
4		1. Гимнастика для укрепления мышц шеи. 2. П/И «Сделай фигуру».

Октябрь

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба по «Полузенькой дорожке». 2. П/И «Кукушка». 3. Релаксация «Еж».
2		1. Дать понятие об опорно - двигательной системе. 2. Ходьба со сменой темпа движения и сохранением осанки. 3. П/И «Найди предмет».
3		1. Ходьба разными способами и по следочкам. 2. ОРУ для плоскостопия 3. П/И «День и ночь».
4		1. Проверка осанки у стены. 2. Ходьба: на носочках, пяточках, боком. 3. Релаксация «Сон на берегу моря».

Ноябрь

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Бег по кругу. 2. ОРУ с мешочками. 3. П/И «Поймай комара».
2		1. Бег по кругу, ходьба по «Дорожке здоровья». 2. Упражнения на самовытяжение. 3. П/И «Принеси мяч».
3		1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4		1. Упражнение «Встань правильно». 2. Упражнение с мячом. 3. П/И «Воробышки и автомобиль».

Декабрь

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Ходьба разными способами с мячом. 2. . Комплекс корригирующих упражнений. 3. П/И «Мой веселый звонкий мяч».
2		1. Разминка «Сорока». 2. ОРУ с гимнастической палкой. 3. П/И «Я Мороз – Красный нос».
3		1. Ходьба по «Дорожке здоровья». 2. Игра в боулинг. 3. Релаксация «Спинка отдыхает».
4		1. Упражнение «Встань правильно»

		2. Комплекс упражнений на дыхание.
--	--	------------------------------------

Январь

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Упражнения для мышц ног. 2. Речитативно-игровая <u>композиция</u> : «Сказка про зайчика».
2		1. Разновидность ходьбы. 2. Упражнения «Здоровые ножки». 3. Релаксация «Отдыхаем».

Февраль

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Упражнение «Бег по кругу». 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя). 3. П/И «Доползи до игрушки».
2		1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Упражнение «Перешагни через палку». 3. Дыхательное упр. «Задует свечу».
3		1. Занимательная разминка. 2. Полоса препятствий.
4		1. Ходьба разными способами. 2. Упражнения с мячом. 3. П/И «Мяч в кругу».

Март

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. ОРУ с платочком.

		2. Веселый тренинг «Жуки». 3. П/и «Зайка беленький сидит».
2		1. Бег по кругу. 2. Упражнение «Пройди через болото».
3		1. Занимательная гимнастика. 2. Игровое задание «Части тела».
4		1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка». 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами). 3. П/И «Поезд».

Апрель

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите». 2. Упражнения со скакалками.
2		1. Упражнения на внимание. 4. П/И «Не урони».
3		1. Бег по кругу. 2. Упражнение «Рисуем ногами». 8. Упражнение «Попади в воротца».
4		1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. П/И «Колобок и звери».

Май

№	Раздел программы	Структура занятия
1		1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом). 3. П/И «Карусель». 4. Упражнения на дыхание и расслабление.
2		1. Занимательная разминка. 2. П/И «Не урони мяч».

