**Программа физкультурно-оздоровительного кружка**

**«Здоровячок»**

**Нурахмаева Гулияханум Хайбулаевна.**

Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с **окружающей** средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. И его надо научить не только правильно двигаться, но прививать вести **здоровый образ жизни**.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение **здоровья** с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Воспитание **здорового** образа жизни оказывает влияние на **здоровье**, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления **здоровья** и воспитания привычек ЗОЖ. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническими навыками, вырабатывать устойчивую привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние своего **здоровья и здоровья окружающих**.

Именно поэтому в детском саду, где любая деятельность *(учебная, спортивная, досуговая, и др.)* будет носить **оздоровительно-педагогическую** направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к **здоровому образу жизни**, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего **здоровья**.

**Программа** направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному **здоровью**, на совершенствование всех видов движений и коррекцию опорно-двигательного аппарата, зрения.

Особенности **программы** :

• Рассматривается под **оздоровительным аспектом**.

• Акцент **оздоровительной** работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

• Занятия построены с учетом возрастных критериев.

• Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи **программы** :

Цель: повышение уровня **здоровья**, физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи:

• сохранение и укрепление **здоровья детей**;

• формирование привычки к **здоровому образу жизни**;

• формирование двигательных навыков и умений;

• развитие психофизических качеств *(быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)*;

• развитие двигательных способностей *(функции равновесия, координации движений)*;

• профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

• формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

• развитие внимания, сосредоточенности, организованности,

• воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных **оздоровительно-воспитательных задач программы** предусмотрены следующие структуры:

• Корригирующая, ритмическая, гимнастики

• Динамические и **оздоровительные паузы**

• Релаксационные упражнения

• Хороводы, различные виды игр

• Различные виды массажа

• Пальчиковая гимнастика

• Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации **программных** задач используются занятия по содержанию:

• Традиционные

• Круговые тренировки

• Игровые

• Занятия – путешествия

• Обучающие

• Познавательные

и уровня физического развития детей.

Срок реализации **программы – 1 год** :

- 1раз в неделю

- время проведения – 30 минут

- в месяц – 4 занятия – 2 часа

- количество детей – 8 детей, возраст 5-7 лет

Методическое обеспечение **программы** :

• Занятия по данной **программе** состоят из практической деятельности детей.

• Проводятся под руководством педагога.

Результативность **программы** :

- Снижение уровня заболеваемости.

- Развитие физических качеств дошкольников посредством **физкультурно-оздоровительной работы**.

- Повышение уровня физической подготовленности *(прирост показателей развития физических качеств)*.

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

- Профилактика нарушений в опорно-двигательном аппарате, зрения.

Тематический план занятий

№ Тема Месяц Количество занятий

1 Узнай свое тело Октябрь 4

2 Коррекция плоскостопия Ноябрь 4

3 Формирование осанки Декабрь, январь, февраль 11

4 Массаж Март 4

5 Коррекция глаз Апрель 4

6 Формирование у детей прочных умений и навыков Май 4

Итого: 31

Тематическое планирование занятий по месяцам

Месяц Тема Цели Литература

Октябрь *«Как выглядят люди? Какого строение тела?»* Продолжать учить различать части человеческого тела, выделять части туловища Андерс Пиль *«Все обо всем. Мое тело»*

*«Строение тела человека»* Интернет ресурс

*«Строение организма человека»* Интернет ресурс

Проверь свои знания

Ноябрь *«Берегите ноги смолоду»* Выделить функции стопы; определить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног. Жур. Инструктор по **физкультуре № 1-2009 г**., стр. 105

*«На дне рождении»* Упражнять детей в ходьбе и беге разными способами. Закрепить упражнения на дыхание. Авторская разработка

*«Если бы ноги стали руками»* Укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени В. Т. Кудрявцев. Развивающая педагогика **оздоровления**. Стр. 203

*«Укрепляй ноги»* Укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени. В. Т. Кудрявцев. Развивающая педагогика **оздоровления**. Стр. 205

Декабрь *«Солнечные ванны для гусеницы!»* Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка. Формирование стойкого навыка правильной осанки. Овладение навыками мышечной релаксации. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к возрастающим физическим нагрузкам. О. В. Козырева. Лечебная **физкультура для дошкольников**

*«Солнечные ванны для гусеницы!»*

*«Быстрая черепаха!»*

*«Быстрая черепаха!»*

Январь *«Ель, елка, елочка»*

*«Веселые медвежата!»*

*«Веселые медвежата!»*

Февраль *«Морское путешествие!»*

*«Красивая спина!»*

*«Солнечный зайчик»*

*«Гордая птица»*

Март *«Учитесь делать массаж»* (массаж живота, массаж грудной области, массаж шеи, массаж ушных раковин) Учить расслаблять мышцы, снимать нервно-эмоциональное напряжение, используя масса. В. Т. Кудрявцев. Развивающая педагогика **оздоровления**.

*«Учитесь делать массаж»* (массаж живота, массаж грудной области, массаж шеи, массаж ушных раковин)

*«Учитесь делать массаж»* *(массаж головы, массаж лица, массаж рук, массаж ног)*

*«Учитесь делать массаж»* *(массаж головы, массаж лица, массаж рук, массаж ног)*

Апрель *«Зоркие глазки»* Учить детей расслаблять мышцы глаз, уметь выполнять гимнастику для профилактики зрения. Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. Физическая культура в дошкольном детстве

*«Два мяча»*

*«Слоник»*

*«Индеец Соколиный Глаз»*

Май *«У зайки болят ножки»* Закреплять умения и навыки; свободно использовать упражнения для профилактики плоскостопия. Авторская разработка

«Дружно в Здравнице живем. *(с родителями)* Укрепление мышц и связок ОДА; коррекция плоскостопия; формирование у детей прочных умений и навыков; развитие творческой активности детей и родителей. Жур. Инструктор по **физкультуре № 1-2009 г**., стр. 80

Повторение пройденного материала. Формирование у детей прочных умений и навыков упражнений по коррекции ОДА.

*«Делай как я!»* Авторская разработка

Литература:

1. О. В. Козырева. *«Лечебная****физкультура для дошкольников****»* - Просвещение, 2005 г.

2. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров *«Развивающая педагогика****оздоровления****»* -

Линка-Пресс, 2000 г.

3. Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. *«Физическая культура в дошкольном детстве»* - М. : Просвещение, 2006 г.

4. Жур. Инструктор по **физкультуре №1-2009 г**., стр. 105

5. Жур. Инструктор по **физкультуре № 1-2009 г**., стр. 80