«КУ Специализированный Дом ребенка»

**Программа**

**Физкультурно-оздоровительного кружка**

**«Островок Здоровья»**

**Для детей младшего дошкольного возраста**

2014-2015 учебный год

Руководитель кружка: Самусева Т.В.

**План работы кружка «Островок Здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** |  **Неделя** |  **Содержание** |
| **Сентябрь** |  **1-я** **Осень.** **Деревья** | Дыхательная гимнастика: упражнение «Вдыхаем аромат леса». [10, c.9]Динамическое упражнение «Прогулка в осеннем лесу». [3, c.3]Пальчиковая гимнастика «Станем мы деревьями». [2, c.28]Игра «Найди свое дерево».Массаж «Дождик». [9]Мимические упражнения «Осень». [10, c.10]Пластические этюды. |
|  **2-я** **Овощи** | Дыхательная гимнастика «Овощи». [1, c.11]Динамическое упражнение «Огород». [5, c.36]Профилактическая гимнастика с су-джоками. [9]Офтальмотренаж «Филин», «Метелки», «Жмурки».Игра «Пугало». [1, c.13]Пальчиковая гимнастика «Гороховый народ». [12, c.23]Упражнение на развитие мимической моторики.Упражнение на расслабление мышц «Штанга». [13] |
| **Октябрь****Октябрь** |  **1-я** **Фрукты** | Дыхательная упражнение «Определи по запаху» (фрукты).Корригирующая ходьба.Динамическое упражнение «Яблоки». [3]Кинезиологическая гимнастика: упражнения «Колечки», «Цепочки». [8]Игра «Поменяемся местами».Мимическое упражнение «Арбуз».Этюды. [10]Релаксация. |
|  **2-я** **Осень.** **Грибы** | Дыхательная гимнастика «Черепашки». [11]Динамическое упражнение «Грибы». [4, c.11]Комплекс упражнений для профилактики респираторных заболеваний.Игра «Сова». [13]Офтальмотренаж «Далеко – близко».Упражнение на развитие мимических мышц и эмоциональной сферы «Пассажиры». [4, c.17]Пантомима «Спящий котенок», «Веселый Петрушка». [13]Этюд «Король – Боровик». [13] |
|  **3-я** **Игрушки** | Дыхательная гимнастика «Игрушки».Динамическое упражнение «Любимые куклы». [2, c.53]Беседа «Что такое здоровье?».Игра «Передай мяч».Комплекс с су-джоком для кистей рук.Упражнение «Звуковая ниточка».Игра – медитация «Я – солнышко». |
|  **4-я** **Человек.** **Части тела** | Дыхательная гимнастика «Вырасти большой».Пальчиковая гимнастика «Человек – Чебурек». [9]Игра.Самомассаж «Части тела».Мимические упражнения «Сердитый дедушка», «Очень худой ребенок».[13]Упражнение «Воздушный шарик» (расслабление мышц).Этюд «Худышки и толстушки». |
| **Ноябрь** |  **1-я** **Одежда** | Дыхательная гимнастика «Застегиваем молнию на куртке».Артикуляционная гимнастика. [10, c.42]Жестовая игра «Оркестр».Массаж биологически активных зон для профилактики ОРЗ «Наступили холода». [3]Игра «Иголка и нитка». [13]Этюд «Золушка». [13] |
|  **2-я****Головные** **уборы.** **Обувь** | Дыхательная гимнастика «Подуй на пальцы».Динамическое упражнение.Беседа «Что я могу делать руками и ногами?».Игра «Самый ловкий наездник». [13]Комплекс упражнений с палочками для рук « Помидор». [9]Этюд «Любящие родители». [13] |
|  **3-я** **Дом** | Дыхательная гимнастика «Дверь скрипит».Динамическое упражнение для стоп. [3]Пальчиковая гимнастика «Строим дом». [3]Беседа «Зачем мы спим?».Игра «Пустое место».Офтальмотренаж «Круглые глаза».Мимическое упражнение «Стрекоза замерзла». [13]Этюд «Вы строители». [10, c.38] |
|  **4-я** **Мебель** |  Дыхательная гимнастика «Ветер».Корригирующая ходьба, бег. [3]Беседа «Будем стройные и красивые».Игра «Дети и волк».Массаж носа «Морковь». [3]Этюд «Вкусные конфеты». [13] |
| **Декабрь** |  **1-я****Электроприборы** | Дыхательная гимнастика «Часики».Динамическое упражнение для ног «Зайка». [3]Игра «Мяч по кругу». [9]Пантомима.Игра «Так бывает или нет?».Этюд «Пылесос и пылинки» (расслабление мышц). [13] |
|  **2-я** **Зима** | Дыхательная гимнастика «Снегопад». [11]Динамическое упражнение «Вы готовы ли к зиме?» [3]Артикуляционная гимнастика. [10, c.86]Массаж пальцев «Рукавичка». [3]Игра «Белые медведи». [13]Упражнение на развитие мимической мускулатуры «Зимушка – зима». [9]Этюд «Северный полюс». [13] |
|  **3-я** **Зимующие** **птицы** | Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Упражнение «Веселая зарядка». [12, c.24]Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы». [7, c.20]Самомассаж ног «Курочка и петушок». [3]Игра «Птицы». [4, c.67]Упражнение на регуляцию мышечного тонуса, развитие мимических мышц «Утята». [1, c.37]Релаксация «Звери и птицы спят». [3] |
|  **4-я** **Новый год** | Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку». [11]Пальчиковая гимнастика «Снеговик». [4, c.71]Офтальмотренаж.Пантомима.Игра «Бабка – ежка». [12, c.7]Упражнение на расслабление мышц «Подарок под елкой».Этюд «Чунга – чанга». [13] |
| **Январь** |  **1-я** **Зимние забавы****и развлечения** | Дыхательная гимнастика «Лыжник».Динамическое упражнение «Зимние забавы». [9]Кинезиологическая гимнастика «Дружба». [8]Игра «Снеговик». [3]Упражнение на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения «Лягушки на зарядке». [12, c.8]Пластические этюды «Зимние забавы».  |
|  **2-я** **Дикие** **животные** | Дыхательная гимнастика «Мышка принюхивается». [11]Пальчиковая гимнастика «Белочка и бельчата». [12, c.10]Упражнение на развитие выразительности движений средствами общей моторики «Утро в лесу». [1, c.23]Игра подвижная «Крокодил». [12, c.11]Самомассаж биологически активных зон для профилактики ОРЗ «Обезьянка». [3]Игра на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения «Обезьянки». [12, c.25] |
|  **3-я** **Домашние** **животные** | Дыхательная гимнастика «Утята». [11]Пальчиковая гимнастика «Сидит белка». [3]Динамическое упражнение «Кенгуру». Самомассаж «Хрюшка Нюша умывалась». [12, c.5]Игра «Кот и мыши».Профилактическая гимнастика с су-джоком.Упражнение на расслабление мышц «Спящий котенок». [13] |
|  **4-я** **Домашние** **птицы** | Дыхательная гимнастика «Петух».Динамическое упражнение «Гусак». [1, c.32]Пальчиковая гимнастика «Попугайчики». [12, c.15]Игра «Филин». [4, c.107]Офтальмотренаж «Снежинки». [3]Упражнение на регуляцию мышечного тонуса, мимики «Утята». [1, c.36]Этюд «Жар-птица». [13] |
| **Февраль****Февраль** |   **1-я** **Животные** **жарких** **стран** | Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри». Динамическое упражнение «Обезьяны». [12, c.25]Кинезиологическая гимнастика «Полянка», «Щелчки», «Животные жарких стран». [8]Игра «Дракон кусает свой хвост». [13]Профилактические упражнения для мышц шеи, щек и губ. [10, c.70]Самомассаж «Вот такие!». [12, c.5]Этюд «Гневная гиена». [13] |
|  **2-я** **Рыбы** | Дыхательная гимнастика «Черепашки». [11]Динамическое упражнение «Лягушки на зарядке». [12, c.8]Самомассаж тела «Черепаха». [4, c.131]Игра «Кит и рыбки». [4, c.138]Пальчиковая гимнастика «Рыбка плавала в пруду». [2, c.32]Комплекс упражнений для профилактики респираторных заболеваний.Релаксация. |
|  **3-я** **День**  **Защитника** **Отечества** | Дыхательная гимнастика «Шагом марш».Динамическое упражнение «Смелый капитан». [2, c.20]Пальчиковая гимнастика «Защитники Отечества». [7, c.40]Беседа «Что я могу делать руками и ногами?».Комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики сколиоза. [3]Игра «Замри».Пантомима «Три настроения». [13] |
|  **4-я** **Повторение** **лексических** **тем** | Дыхательная гимнастика «Маятник».Корригирующая ходьба, бег «Игрушки». [3]Пальчиковые кинезиологические упражнения.Игра «Веселый бубен». Офтальмотренаж «Далеко-близко».Самомассаж тела «Лягушата». [3]Этюд «Два клоуна». [13] |
| **Март** **Март** |  **1-я** **Мамин день.** **Семья** | Дыхательная гимнастика «Шар».Логоритмическое упражнение «Мамины помощники». [2, c.37]Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Мамин день», «Пальчики кивают». [8]Игра «Пузырь».Мимические упражнения.Комплекс упражнений для профилактики респираторных заболеваний. [3]Этюд «Моя семья». [10, c.33] |
|  **2-я** **Посуда** | Дыхательная гимнастика. [10, c.46]Динамическое упражнение «Веселая зарядка». [12, c.24]Беседа «Береги здоровье смолоду».Пальчиковая гимнастика «Вышла чашка погулять». [4, c.97]Игра «Так бывает или нет?».Офтальмотренаж.Мимические упражнения.Этюд «Чайник». [10, c.47] |
|  **3-я** **Продукты** **питания** | Дыхательная гимнастика «Каша кипит».Динамическое упражнение «Каравай». [3]Пальчиковая гимнастика «Пироги пшеничные». [5, c.98]Игра «Колобок».Комплекс упражнений с карандашами для пальцев рук и ног. [3]Упражнение «Штанга» (снятие мышечного напряжения). [13]Этюд «Пельмени». [10, c.48] |
|  **4-я** **Весна** | Дыхательная гимнастика «Цветик –семицветик». [11]Пальчиковая гимнастика «Грачи». [3]ОРУ «Белочка». [3]Игра «День-ночь».Офтальмотренаж «Солнышко-тучи». [3]Этюд «Сосулька» (расслабление мышц). [13] |
| **Апрель****Апрель** |  **1-я** **Перелетные** **птицы** | Дыхательная гимнастика «Дятел».Динамическое упражнение «Хомячок - Хомка».Пальчиковая гимнастика «Весна в природе». [7, c.50]Офтальмотренаж «Осы». [3]Игра «Цапля». [5, c.178]Этюд «Дюймовочка у майских жуков». [13] |
|  **2-я** **Город** | Дыхательная гимнастика «Семафор».Корригирующая ходьба, бег.Комплекс упражнений с су-джоками.Игра «Охотники и зайцы».Мимическое упражнение «Подарки». [3]Этюд «Шалтай-болтай» (расслабление мышц). [13] |
|  **3-я** **Транспорт** | Дыхательная гимнастика «Паровозик».Динамическое упражнение «Мы шоферы». [2, c.17]Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Транспорт», «Правила дорожного движения». [7, c.32-34]Игра «Поезд».Массаж спины «Паровоз». [3]Пластические этюды. [10, c.84] |
|  **4-я** **Профессии.** **Инструменты** | Дыхательная гимнастика «Трубач».Динамическое упражнение «Веселые музыканты». [3]Пальчиковая игра «Я - художник». [3]Комплекс упражнений для профилактики сколиоза. [3]Игра «Оркестр».Массаж спины «Барабан». [3]Этюд «Остров плакс». [13] |
|  **Май** |  **1-я** **Праздник** **Победы** | Дыхательная гимнастика «Шагом марш».Динамическое упражнение «Здравствуй!». [3]Упражнение «Конкурс лентяев». [13]Мимические упражнения.Игра «Поменяемся местами». [13]Этюд «Незнайка». [13]Релаксация «Тихий час для мышат». [12, c.10] |
|  **2-я** **Театр.** **Магазин** | Дыхательная гимнастика «Шар».Динамическое упражнение «Веселый цирк». [2, c.36]Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. [3]Игра «Угадай, кто это?».Пантомима «Циркачи». [3]Этюд «Разные настроения». [13] |
|  **3-я** **Цветы.** **Ягоды** | Дыхательная гимнастика «Цветик – семицветик» [11]Динамическое упражнение «Цветы». [3]Массаж лица «Пчела». [3]Офтальмотренаж «Пчела – оса». [3]Упражнение для кистей рук «Малина». [3]Этюд «Цветок». [13] |
|  **4-я** **Лето.** **Насекомые** | Дыхательная гимнастика «Пчела».Динамическое упражнение «Муха – Цокотуха». [3]Мимическое упражнение «Облака».Игра «Лягушки и цапля».Самомассаж «Лягушата». [3]Комплекс упражнений с карандашами для ног и рук. [3]Игра на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения «Мушка». [12, c.14] |

**Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. «Физкультурные занятия в детском саду» Н.Луконина, Л.Чадова
3. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»
4. «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова.
5. «С физкультурой ружить - здоровым быть» М.Д.Маханева
6. Физкультура для малышей
7. Физкультура –это радость
8. «Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина
9. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» М.Ю.Картушина
10. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в детском легере