«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