*МКДОУ ЦРР детский сад № 10 г. Россоши*

**НЕБОЛЕЙКА**

***ПЛАН - ПРОГРАММА РАБОТЫ КРУЖКА***

*Руководитель: Заика Е. А.,*

*воспитатель 1 кв. категории*

*г. Россошь*

*2013 – 2014 гг****.***

***Программа физкультурно–оздоровительного кружка «Неболейка»***

**Пояснительная записка**

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

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.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ре­бенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**Особенности программы:**

* Рассматривается под оздоровительным аспектом.
* Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
* Занятия построены с учетом возрастных критериев.
* Использование малых форм народного фольклора.
* Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Цель и задачи программы:**

*Цель:* повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

*Задачи:*

* Научить ребенка вести здоровый образ жизни.
* Выработать у него разумное отношение к собственному организму, привить необходимые гигиенические навыки.
* Дать родителям определенную модель физического воспитания детей, обучить их практическим навыкам, обеспечивающим целостность процесса воспитания, предоставить возможность применить эти навыки на практике.

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

* Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
* Динамические и оздоровительные паузы
* Релаксационные упражнения
* Хороводы, различные виды игр
* Занимательные разминки
* Различные виды массажа
* Пальчиковая гимнастика
* Дыхательная гимнастика

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

* Традиционные
* Круговые тренировки
* Игровые
* Занятия – путешествия
* Обучающие
* Познавательные

**Принципы построения программы:**

* *Принцип систематичности и последовательности*предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* *Принцип связи теории с практикой*формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* *Принцип повторения умений и навыков*— один из самых важ­нейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
* *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особеннос­ти ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствова­ния умений и навыков, построения двигательного режима.
* *Принцип доступности*позволяет исключить вредные послед­ствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
* *Принцип успешности*заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
* *Принцип активного обучения*обязывает строить процесс обуче­ния с использованием активных форм и методов обучения, спо­собствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, инди­видуально, организация исследовательской деятельности и др.).
* *Принцип коммуникативности*помогает воспитать у детей по­требность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* *Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственнос­ти при переходе в школу*направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения воз­можности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в шко­ле.
* *Принцип результативности*предполагает получение положи­тельного результата оздоровительной работы независимо от воз­раста и уровня физического развития детей.

**Принципы взаимодействия с детьми:**

* сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
* постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
* исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
* сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
* каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Срок реализации программы – 1 год:**

* 1раз в неделю
* время проведения – 30 минут
* в месяц – 4 занятия – 2 часа
* количество детей – 12-14, возраст 5-7 лет

**Список детей:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Афанасьева Олеся
2. Гулая Аделина
3. Даншин Славик
4. Евсюков Ваня
5. Кашапов Вадим
6. Малиёв Ваня
7. Объедкова Дария
8. Огуленко Серёжа
 | 1. Парийский Дима
2. Прасолов Руслан
3. Пяткин Егор
4. Ряднов Матвей
5. Хариев Марат
6. Хлебникова Настя
 |

**Методическое обеспечение программы:**

* Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
* Проводятся под руководством педагога.

**Формы и методы обучения:**

* Словесные – объяснение;
* Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
* Поисковые – поиск новых идей, материалов;
* Креативные – творческий подход.

**Результативность программы:**

* Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-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.

**Перспективное планирование:**

|  |  |
| --- | --- |
|  месяц |  Программные задачи  |
|  Октябрь    |  -Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. |
| 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|  Дать преставление о том, что возможности и желания не всегда совпадают |  Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» |  Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию |  Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности |
|  Ноябрь  |  - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;- Формировать правильную осанку;- Развивать внимание, координацию движений. |
|  Закрепление навыков правильной осанки |  Профилактика сколиоза |  Исправление осанки |
|  Декабрь   |  - Формировать у детей правильную походку и осанку- Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы. |
|  Общеразвивающие упражнения при плоскостопии |  Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы |  «Веселые ножки» полезные упражнения для стопы |  «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог» |
|  Январь |  -Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений. |
|  Улучшение функций вестибулярного аппарата |  Укрепление мышечного корсета позвоночника |  Координация движений верхних и нижних конечностей |  Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей |
|  Февраль |  - Развивать и корректировать познавательную и эмоционально - личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики;- Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности. |
|  Путешествие на сказочную планету |  На морском берегу |  Лесная тропинка |  Мы веселые зверята |
|  Март |  -Школа мяча (овладеть техникой игры с мячом). |
|  Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой |  Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе |  Упражнения с использованием фитболов |
|  Апрель |  - Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование;- Совершенствовать связочно-суставный аппарат. |
|  Использование веревочного каната |  Босохождение по мешочкам с камушками |  Занятия в сухом бассейне |  Занятия на тренажерах |
|  Май |  Самостоятельная деятельность детей.- Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;- Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. |

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.
7. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М.: Творческий центр, 2004.
8. Аверина И.Е. Группы кратковременного пребывания: организация и содержание работы. М.: "Айрисс Пресс", 2004.
9. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников. М.: ВАКО, 2005.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Айрисс Пресс", 2003 г.

**Перспективно-календарный план работы с родителями**

**по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Цель | Мероприятия |
| Сентябрь | ЗОЖ. | Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. | * Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»
* Оформление папки – передвижки «Здоровы образ жизни семьи»; «Здоровье ребенка в наших руках»
* Гостиная здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество».
* Беседа «Что такое ЗОЖ?
* Презентация: «Если хочешь быть здоровым».
* Составление памятки: «Здоровье-главное богатство человека».
 |
| Октябрь | Витамины и минералы. | Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. | * Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»
* Гостинная здоровья «Питание детей старшего дошкольного возраста.
* Презентация

«Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».* Семинар – практикум «Игры на кухни».
* Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».
* Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» для родителей и детей старшего дошкольного возраста.
 |
| Ноябрь | Закаливание. | Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания. | * Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»
* Гостиная здоровья: «Закаливание».
* Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»
* Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».
* Памятки: «Нетрадиционные методы закаливания».
 |
| Декабрь | Дыхательная гимнастика. | Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей**.** Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма. | * Оформление папки-передвижки «Все о дыхании ребенка»; «Ароматерапия для детей».
* Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика»
* Методические рекомендации « Развитие речевого дыхания».
* Показ презентации «Дыхательная гимнастика в детском саду».
* Показ видеофрагментов пятиминуток с использованием дыхательной гимнастики детьми старшего дошкольного возраста.
* Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой»
* Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат»
 |
| Январь | Зимние забавы | Вызывать интерес к зимним видам спорта на свежем воздухе, играм и развлечениям, потребность в физических упражнениях и играх. | * Оформление папки передвижки «Зимние забавы»
* Гостиная здоровья « Игры на свежем воздухе».
* Методические рекомендации «Зимние игры и развлечения детей».
* Памятка «Занятия зимними видами спорта и здоровье детей».
* Оформление фотовыставки «Зимние забавы в детском саду и дома».
* «Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей.
 |
| Февраль | Профилактика и коррекция плоскостопия | Познакомить родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.  | * Оформление папки-передвижки «Плоскостопие у детей»
* Гостиная здоровья «Плоскостопие дело поправимое».
* Методические рекомендации «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия».
* Фотовыставка «Физическое оборудование в домашних условиях».
* Семинар-практикум «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».
* Музыкально-спортивное развлечение с родителями, посвященное «Дню Защитника Отечества».
 |
| Март | Профилактика и коррекция искривления осанки | Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями для профилактики нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста.   | * Оформление папки-передвижки «Внимание!!! Осанка!!!»
* Гостиная здоровья **«**
* Методические рекомендации «Не детские игрушки. Причины формирования неправильной осанки».
* Памятка «Игры для коррекции искривления осанки».
* Семинар-практикум «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста».
* Фотовыставка «Профилактика и коррекция искривления осанки в семье».
 |
| Апрель | Профилактика и коррекция нарушения зрение | Познакомить родителей с приемами восстановления зрения у детей старшего дошкольного возраста. | * Оформление папки-передвижки «Берегите зрение детей».
* Гостиная здоровья «Здоровые глазки».
* Методические рекомендации «Правила бережного отношения к зрению».
* Презентация «Гимнастика для глаз в детском саду».
* Семинар-практикум «Профилактика нарушения зрения у детей».
* Памятка «Гимнастика для глаз»
* День здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья».
 |
| МАЙ | Движение - основа жизни. | Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей старшего дошкольного возраста | * Оформление папки-передвижки «Отдых летом».
* Гостиная здоровья **«**Организация двигательного режима**».**
* Презентация «Физкультура и спорт»
* Семинар-практикум «Организация физических упражнений дома».
* Памятка «Игры нашего двора».
* Мониторинг заболеваемости воспитанников группы. Сопоставление с предыдущим периодом**.**
 |