Воспитателем В.А. Авраменко разработана планирование комплексных оздоровительных мероприятий, которые реализуются через работу **кружка «Крепыш».**

**Методическая разработка для кружка «Крепыш»**

**Актуальность.** Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор образовательных технологий, соответствующих возраста, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей. Сегодня необходимо взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как её основной лини, охраны и укрепления здоровья детей.

В ФГТ содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели охраны здоровья (сохранения и укрепления физического и психического здоровья) детей и формирования основы культуры здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс. В связи с этим, для осуществления задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ двигательной культуры создается кружок «Крепыш».

**Цель:** охрана здоровья детей и формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
3. Формирование первоначальных знаний о ЗОЖ.
4. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
5. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения.
6. Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
7. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей.
8. Развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками.

**Оздоровительные задачи:**

* Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма,
* Содействовать закаливанию организма,
* Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп,
* Формировать здоровьезберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

**Виды интеграции образовательных областей:**

«Физическая культура»: формировать целенаправленную двигательную активность, знакомить с разными видами движений и простыми способами их выполнения, приобщить к физической культуре.

«Здоровье»: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

«Социализация»: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья, игры с мячами.

«Безопасность»: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; играть с детьми , не мешая им и не причиняя боль.

«Коммуникация»: воспитывать в детях умение доброжелательно общаться друг с другом.

**Оборудование:** мячи и обручи разных размеров, дорожки здоровья, шнуры, веревки, игрушки, картинки, литература.

**Перспективное планирование работы кружка «Крепыш» на 2012-2013 уч/г.**

Сентябрь.

1. Дидактическое занятие «Знакомство с водичкой».
2. Беседа о пользе зарядки «По утрам зарядку делай…».
3. Рассматривание картинок «Времена года» с объяснением «Как надо одеваться, чтобы не болеть?»
4. Дидактичен кая игра «Оденем куклу на прогулку».
5. Беседа о пользе движений «Расти здоровым»

Октябрь.

1. Знакомство с правилами умывания и мытья рук «Надо, надо умываться по утрам и вечерам».
2. Овощи и фрукты, полезные для здоровья. Рассматривание картинок.
3. Беседа «Вкусные и полезные фрукты».
4. Дидактическая игра «Назови правильно овощи и фрукты»
5. Сюжетно ролевая игра «Овощной магазин».
6. Знакомство с частями тела «А где же наши ручки?»
7. Рассказ о здоровье «Хорошо быть здоровым».
8. Рассказ о пользе сна для здоровья.
9. Пение колыбельных песен. «Спят усталые игрушки..».
10. Дидактическая игра «Уложим куклу спать».

Ноябрь.

1. Беседа о свойствах воды, и содержании кожи в чистоте.
2. Чтение книги А.Барто «Девочка чумазая»
3. Знакомство со спортом. Рассматривание картинок.
4. Спорт – это физкультура. Беседа.
5. Знакомство с органами дыхания «Зачем носику дышать?»
6. Отгадывание загадок про нос.
7. Разучивание упражнений дыхательной гимнастики.
8. Игры с пальчиками «Пальчик-мальчик», «Поиграем с ручками».

Декабрь.

1. Знакомство с органами слуха «Зачем нам ушки?».
2. Игры с ушками «Зайка беленький сидит и ушами шевелит».
3. Беседа о правилах общения с лекарствами «Опасные таблетки».
4. Рассказ с картинками о пользе продуктов «Здоровая пища».
5. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
6. Дидактическая игра «Накормим куклу».
7. Рассказ о пользе зимних прогулок «Мороз и солнце – день чудесный»
8. Пение песен о зиме.
9. Упражнение «Мы шагаем по сугробам».

Январь.

1. Рассказ о правильном питании и соблюдении режима «Чтобы вырасти большим».
2. Дидактическая игра «Что мы делаем утром».
3. Рассказ по иллюстрациям «Мое тело».
4. Лепка «Фигуры человека».
5. Игра-шутка «Мое тело».
6. Дидактическая игра «Как мишка играл с белочкой.
7. Рассматривание иллюстраций об играх детей.

Февраль.

1. Встреча с доктором-стоматологом «Всех излечит исцелит – добрый доктор Айболит».
2. Дидактическая игра «Чистка зубов»
3. Чтение книги К.Чуковского «Доктор Айболит».
4. Знакомство с органами пищеварения «О чем поет животик».
5. Разыгрывание правил поведения за столом «В гостях у куклы Даши».
6. Беседа с картинками о частях ноги «Побежали ножки по дорожки»: «стопа», «колено», «пальцы», «пятка».
7. Упражнения для профилактики плоскостопия «Футбол», «Мы походим на носках, а потом на пятках».

Март.

1. Закрепить знания об овощах и фруктах. Рассматривание картинок.
2. Беседа о пользе витаминов.
3. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».
4. Сюжетно-ролевая игра «Больница».
5. Знакомство с расческой и правилами ухода за волосами «Коса – девичья кроса».
6. Сюжетно-ролевая игра «Парикмахер».
7. Инсценировка песни «Два веселых гуся»

Апрель.

1. Рассказ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
2. Разучивание потешки «Смотрит солнышко в окошко».
3. Эксперимент «Воздух-невидимка»
4. Разучивание песни «Солнышко и дожди».
5. Рассказ о глазах «Как мы видим?»
6. Гимнастика для глаз. Комплекс «Слоник».
7. Рассматривание фигуры человека на плакате и на кукле.
8. Составление фигуры человека из отдельных частей.
9. Беседа об опасных предметах: утюг, плита, гвозди, топор, молоток, нож.
10. Дидактические игры: «Что для чего», «Можно-нельзя».
11. Игровое упражнение «Горячо-холодно».

Май.

1. Рассматривание фотографий занятий физкультурой «Мы любим физкультуру».
2. Беседа «Как мы занимаемся физкультурой».
3. Рассказ о теле человека.
4. Итоговое занятие «Мы выросли, стали крепкими и сильными»: рассматривание фотографий, игры. Развлечение «Быстрее, сильнее, здоровее».

**Работа с родителями:**

1. Консультация «Здоровый образ жизни».
2. Беседа о необходимости закаливания часто болеющих детей.
3. Изготовление вместе с детьми книжек-малышек «Где живут витамины».
4. Анкетирование родителей: «Растем здоровыми?», «Качество питания в детском саду».
5. Папка-передвижка: «Здоровая и полезная пища».
6. Делимся семейным опытом: «Воскресные прогулки», «Закаливание в семье».

**Планируемы результаты обучения кружка:**

**Дети умеют** мыть руки и сухо вытирать, положительно настроены на физическую активность, прогулки, сон.

**Дети научатся** ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять заданное направление, проявлять положительные эмоции при физической активности, одеваться по погоде, кушать полезные продукты, заботиться о своем здоровье, откликаться на эмоции близких людей, делать попытки пожалеть сверстника, помочь.

У детей будет **сформирована потребность** откликаться на эмоции близких людей и друзей, соблюдать элементарные правила поведения.

**Дети узнают** правила личной гигиены, о пользе зарядки и движений, о частях тела и их значении, о пользе пищи и витаминах. Узнают, что такое здоровье и как его сберечь.

**Дети познакомятся** с правилами закаливания: одеваться по погоде на прогулку, умываться холодной водой, спать без маечки.

Заведующая МДОУ детским садом № 131 городского округа г.Самара

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Тихомирова