

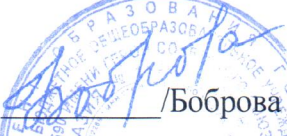



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В.Колесника»

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> / Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p>Приказ № 01.10/293 «31» августа 2016 г</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЯЧОК»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст детей: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

Составитель программы:

Литвинова Оксана Валерьевна

Москва 2016г.

Программа физкультурно– оздоровительного кружка «Здоровячок»

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно – оздоровительная.

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

Актуальность программы

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.

Цель программы:

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

Отличительные 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.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

4. Формирование привычки к здоровому образу жизни;

5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

4. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

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

- Корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Релаксационные упражнения

- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Ожидаемый результат:

- - 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.
- Уменьшение частоты заболеваемости детей.

Способом проверки ожидаемых результатов будет являться снижение частоты заболеваемости детей, умение самостоятельно делать дыхательную гимнастику и самомассаж, а также профилактические, корректирующие упражнения.

Сроки реализации, режим занятий, возраст детей:

Программа рассчитана **на 1 год** занятий с детьми в возрасте **3-4 лет**.

Педагог определяет физическую подготовку детей, и в зависимости от уровня этой подготовки распределяет детей по группам.

Набор детей в группы производится в соответствии с возрастом и уровнем подготовки.

В группе занимается до 25 человек.

Объем часов в год составляет **64 часа**.

Образовательная программа согласована с возрастными и психологическими возможностями и особенностями детей, что

предполагает возможную коррекцию времени и режима занятий.
Занятия проводятся два раза в неделю.

Формой подведение итогов реализации программы

является прирост показателей физических качеств у детей. Частота заболеваемости детей.

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.

Методическое обеспечение программы:

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

Учебно – тематический план

Месяц	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Октябрь (1,2 недели)	С массажным мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий для профилактики плоскостопия Знакомство с самомассажем. Дыхательные упражнения. Релаксация	Качалочка	Солнышко и дождик Найди игрушку	4
Октябрь (3,4 недели)	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий С б. мячом: броски вверх, вниз Сб. мячом: отбивать 2 руками Самомассаж Дыхательные упражнения. Релаксация.	Цапля	Догони мяч Поиграем с носиком	4
Развлечение №1 «Поиграем!»		Игра «Догони колобка»	Игровые упражнения	Нарисуем звездочки	
Ноябрь (1,2 недели)	С платочком	Веселая разминка. Полоса препятствий Прыжковые упражнения. Самомассаж Дыхательные упражнения. Релаксация.	Морская звезда	Собери платочки ногами. По ровненькой дорожке	4
Ноябрь (3,4 недели)	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. Игра мячом: броски в корзину	Оловянный солдатик	Догони мячик!! Едет-едет паровоз	4

		С б. мячом: броски вверх, об пол Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.			
Развлечение №2 «Поиграем!»		Игровое упражнение «Всадники»	Игровые упражнения	Займи стойло.	
Декабрь (1,2 недели)	С кубиками	Веселая разминка. Игра «Полоса препятствий» Перешагивание, перепрыгивание кубиков. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Самолет	Еж с ежатами Надуй шарик	4
Декабрь (3,4 недели)	С массажным мячом	Веселая разминка. Прокатывание между ладонями. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Потягивание	У медведя в бору Воздушный шар	4
Развлечение №3 «Поиграем!»		Игровое упражнение «Ковбои»	Игровые упражнения	Салют	
Январь (1,2 недели)	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ах, палочка	Самолеты Холодно - жарко	4
Январь (3,4 недели)	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса	Карусель	Не боимся мы кота Скажи и	4

		препятствий С б. мячом: броски парами С б. мячом: броски вверх, отбивать Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.		покажи	
Развлечение №4 «Поиграем!»		Игровое упражнение «Я змея...»	Игровые упражнения	Веселая карусель	
Февраль (1,2 недели)	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий. Игровые упражнения с палкой. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Кошечки	Веселые зайчата Все спортом занимаются	4
Февраль (3,4 недели)	С массажным мячом	Веселая разминка. Прокатывание между ладонями. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Бабочки	Снежные забавы Пингвины на льду	4
Развлечение №5 «Поиграем!»		Игровое упражнение «Улитка»	Игровые упражнения	Ловкий мяч	
Март (1,2 недели)	С мешочками	Веселая разминка. Полоса препятствий Игровые упражнения с мешочком. Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Маленький мостик	Попади в цель. Что в мешочке?	4

		Игра « Построй пирамидку»			
Март (3,4 недели)	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. мячом: броски вверх, об пол двумя руками С б. мячом: катить, отбивать Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Паровозик	Ловишки с персонажем Надуй шарик.	4
Развлечение №6 «Поиграем!»		Игровое упражнение «Веселый мяч!»	Игровые упражнения По желанию детей	Мой веселый звонкий мяч	
Апрель (1,2 недели)	С обручем	Веселая разминка. Полоса препятствий» Прыжковые упражнения «Зайчата» Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Колобок	Займи домик Великаны и гномы	4
Апрель (3,4 недели)	С большим мячом	Веселая разминка. Полоса препятствий. С б. мячом: броски вверх и ловля его, об пол С б. мячом: катить и отбивать Самомассаж. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ножницы	Жуки Деревья и птицы	4
Развлечение №7 «Поиграем!»		Веселые ножки	Игровые упражнения «Здоровые	Собери мелкие игрушки ногами	

			ножки»		
Май (1, 2 недели)	С массажным мячом	Веселая разминка. Прокатывание между ладонями. Самомассаж рук, ног, спины друг друга. Дыхательные упражнения. Релаксация.	Ловкие ножки.	Гонка мячей Деревья и птицы	4
Развлечение №7 «Поиграем!»		Игровые упражнения «Ловкие ручки.»	Игровые упражнения	Поймай не зевай.	
Май (3,4 недели)	С круглой гимнастической палкой	Веселая разминка. Полоса препятствий» Забавные обезьянки на гимнастической стене. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Релаксация.	Оловянный солдатик	Догони свою пару. Гуси-Гуси	4
Развлечение №8 «Поиграем!»		Красивая спинка	Игровые упражнения	Курочка Хохлатка	ВСЕГО 64

Список используемой литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. 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. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008