

МКДОУ Лебяжинский детский сад
Камышинский муниципальный район
Волгоградской области

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 2015

УТВЕРЖДАЮ
заведующая МКДОУ
Лебяжинский дс
Суслова Н.В.



ПРОГРАММА

**Кружковой работы по физическому развитию
дошкольников**

«Здоровячок»

Руководитель кружка – Шенфельд Л.А.
(инструктор по физическому воспитанию)

Программа кружка «Здоровячок»

Пояснительная записка.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении — значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Работа кружка способствует созданию двигательного режима, направленного на оптимизацию двигательной активности детей в детском саду. Программа предусматривает интеграцию образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность». Она сконцентрирована на укреплении здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа кружка «Здоровячок» основана на анализе работы детского сада, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- Приобщение детей к физической культуре и спорту;
- Развитие способностей детей в области физической культуры

В соответствии с указанными направлениями в программе сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

Цель программы «Здоровячок»:

Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

Основные задачи:

Способствовать формированию потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом.

1. Воспитывать выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
2. Обучать групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.
3. Развивать организационные навыки.
4. Формировать начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

Сроки реализации программы – 1 учебный год:

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

Формы организации: индивидуальная и групповая.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей.
- Адаптация к физическим нагрузкам.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

- спортивные занятия в зале и на улице;
- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- спортивные игры;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

Средства: бег, ходьба, упражнения с использованием фитболов, дыхательная гимнастика, элементы психогимнастики, школа мяча, спортивные игры, подвижные игры.

Форма подведения итогов:

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя повышенная физическая подготовленность дошкольников состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организаторских умений необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателей индекса здоровья.

Учебно-тематический план кружка «Здоровячок»

| Блок | Тема | Кол-во занятий |
|---|---|----------------|
| Уроки Мойдодыра. | 1. Солнце, воздух и вода с физкультурой друзья. | 1 |
| | 2. Как закаляться. | 1 |
| | 3. От простой воды и мыла у микробов тают силы. | 1 |
| | 4. Игры и эстафеты | 1 |
| Советы Айболита юным спортсменам | 1. Я и моя осанка. | 1 |
| | 2. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья» | 1 |
| | 3. Узнай о себе. | 1 |
| | 4. Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. | 1 |
| | 5. Приключения Буратино. | 1 |
| ОБЖ и физкультура | 1. Как и где бегать и прыгать. | 1 |
| | 2. Здоровые ножки бегут по дорожке. | 1 |
| | 3. Путешествие за здоровьем. | 1 |
| С физкультурой мы дружны. | 1. Путешествие. | 1 |
| | 2. На морском берегу. | 1 |
| | 3. Лесные тропинки. | 1 |
| | 4. Мы – веселые зверята. | 1 |
| | 5. Веселые старты. | 1 |
| | 6. Мы – спортсмены. | 1 |
| | 7. Занятные тренажеры. | 2 |
| Раз, два, три, четыре, пять будем с мячиком играть. | 1. Школа мяча. | 1 |
| | 2. Оранжевый мяч (элементы игры в баскетбол). | 2 |
| | 3. Юный футболист. | 2 |
| | 4. Элементы игры в волейбол. | 2 |
| | 5. Игры с мячом. | 1 |
| Веселый мяч (фитбол) | 1. Веселый мяч. | 1 |
| | 2. Быстрый, ловкий. | 1 |
| | 3. Веселая физкультура («Приключение кузнечика»). | 1 |
| Игры разные нужны – игры всякие важны. | 1. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| | 2. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| | 3. Соревновательное многоборье. | 1 |

Всего

36

Содержание программы.

| Блок | Задачи | |
|---|--|---|
| <p>Октябрь</p> <p>Уроки</p> <p>Мойдодыра</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять и уточнять знания детей о влиянии двигательной активности, закаливания, солнечных ванн, свежего воздуха на здоровье; • обучать детей рациональному дыханию; • закрепить понятие «здоровье»; • формировать потребность в ежедневных гигиенических процедурах, активной двигательной деятельности; • формировать установку на здоровый образ жизни; • развивать познавательный интерес, мыслительную активность, речь; • повышать работоспособность различных групп мышц; • развивать скоростные данные, выносливость; | |
| | Тема | Схема занятия |
| | <p>1 занятие</p> <p>Солнце, воздух и вода с физкультурой друзья.</p> | <p>Ходьба с изменением расстояния шага, по канату, ребристой доске. Бег по массажным коврикам в чередовании с ходьбой.</p> <p>Игровые упражнения «На солнечной полянке».</p> <p>Лазанье по-пластунски, прыжки на двух ногах по узкой дорожке через препятствие.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Здравствуй, солнышко», «Воздушные шары».</p> <p>П/и: «Веселый невод», «Пушбол».</p> |
| | <p>2 занятие</p> <p>Как закаляться</p> | <p>Игровые упражнения: «Поможем Незнайке», «Учим Незнайку дышать правильно».</p> <p>Точечный массаж «Гномики».</p> <p>П/и: «Ловкие ножки», «Ловишки», «Волейбол с воздушным шаром»</p> |
| | <p>3 занятие</p> <p>От простой воды и мыла у микробов тают силы.</p> | <p>Игровые упражнения: «Поможем Незнайке», «Почему...?», «Расскажи и покажи».</p> <p>Игры «Что лишнее», «Мозаика здоровья».</p> <p>П/и: «Кто быстрее», «Перенеси предмет».</p> |
| | <p>4 занятие</p> <p>Игры и эстафеты</p> | <p>Игровые упражнения: «Кто больше даст правильных ответов», «Покажи и научи» (показать упражнения на дыхание), «Я – массажист».</p> <p>«Эстафета с обручами», «Передай мяч», «Полоса препятствий», «Перенеси шарик».</p> |
| <p>Ноябрь</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений, игр способствующих укреплению здоровья; | |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | | <p>мячом (по схеме порядка).</p> <p>Игры: «Виды спорта полезные для сердца», «Кто больше соберет шаров».</p> <p>Дыхательные упражнения: «Сосна», «Насос», «Каша кипит».</p> <p>Игра «Хорошо или плохо».</p> |
| | <p>1 занятие</p> <p>Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.</p> | <p>Ходьба обычная, ходьба выпадами, боком приставным шагом, подскоки.</p> <p>Бег оздоровительный.</p> <p>Упражнения с мешочками.</p> <p>Игры – эстафеты: «Передай – садись», «Перетяжки», «Футболист» (с воздушным шариком), «Кто быстрее до флажка».</p> <p>П/и «Салки – сороконожки».</p> |
| | <p>2 занятие</p> <p>Приключения Буратино.</p> | <p>Чередование различных видов ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с забрасыванием голени назад) с бегом, прыжками, бегом через препятствия.</p> <p>Комплекс упражнений «Буратино».</p> <p>Игровые упражнения: «Буратино», «Заберись на сосну», «Побег из чулана», «Попади в Карабаса», «Лиса и кот», «Черепахи», «Веселые лягушки».</p> |
| <p>ОБЖ и физкультура</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить с функцией стопы; • определить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов, растяжений; • укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; • совершенствовать ловкость и координацию движений; • учить анализировать предложенные схемы; • воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в процессе совместных игр и упражнений; • поддерживать интерес к занятиям физкультурой. |
| | <p>3 занятие</p> <p>Как и где бегать и прыгать.</p> | <p>Игровые упражнения: «Кочки», «Переправа через глубокий овраг», «Кто быстрее на одной ножке», «Позвони в колокольчик», «Прыжки на батуте», «С разбега на предмет».</p> |
| | <p>4 занятие</p> <p>Здоровые ножки бегут по дорожке.</p> | <p>«Стопа» (рассмотреть стопу, ходьба на носочках, спрыгивание, ходьба по полу, по коврику, по ребристой доске, по массажному коврику).</p> <p>Комплекс упражнений «Тренируем ножки».</p> <p>Игра «Если бы ноги стали руками».</p> <p>П/и «Ловкие ножки», «Быстрые и ловкие».</p> |
| | <p>5 занятие</p> | <p>Путешествие по карте города Здоровья:</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Советы</p> <p>Айболита</p> <p>Юным спортсменам.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • дать представление об осанке, упражнениях способствующих формированию правильной осанки; • познакомить с функцией скелета, мышц, с работой человеческого сердца; • через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе; • учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела; • совершенствовать двигательные навыки и умения в игровых заданиях, эстафетах; • вызвать эмоциональный отклик на занятия физкультурой; |
| <p>1 занятие</p> <p>Я и моя осанка.</p> | <p>Упражнения: «Солдат», «Весы», «Путешествие с поклажей», «Балерина», «Ди-джей», «Попрыгунчик», «Летящая ласточка», «Дерево».</p> <p>П/и: «Аквариум», «Канатоходец», «Прыжки в мешке».</p> |
| <p>2 занятие</p> <p>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья».</p> | <p>«Зарядка»</p> <p>Игры: «Бой с мячом», «Кто быстрее», «Собери картинку».</p> <p>Конкурсы: «Фантазеры», «Умники», «Волшебные слова», «Облачко», «Колодец».</p> |
| <p>3,4,5 занятие</p> <p>Узнай о себе.</p> <p>Декабрь</p> | <p><u>1 занятие (скелет)</u> : п/и «Замри!».</p> <p>Эстафеты: «Веселые кувырки», «Пробеги – не упади», «Подлезь – залезь», «Перенеси больного».</p> <p>Игра «Выбери и назови».</p> <p><u>2 занятие (мышцы)</u>: Ходьба обычная, с заданиями для рук, ползание на ягодицах, ходьба на носках. Бег обычный, с препятствиями, с забрасыванием голени назад, подскоки.</p> <p>Зарядка «Пингвины».</p> <p>Соревнования: «Плотоход», «Прыгуны», «Полоса препятствий», «Гонки с мячом». «Пальчиковая гимнастика».</p> <p>Мимическая разминка «Облака».</p> <p><u>3 занятие (сердце)</u>: Ходьба обычная, ходьба выпадами, ползание по -пластунски, ползание на спине с отталкиванием ногами. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>Ведение мяча ногой.</p> <p>Ведение мяча рукой.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений с</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | Путешествие за здоровьем. | площадь «Гимнастики» (музыкально-ритмические движения); улица «Веселых упражнений» (упражнение-релаксация); сквер «Спортивный» («Прыжки», «Раки-забияки»); остановка «Игровая» (п/и «Волк во рву»); переулок «Секреты дыхания» («Штангист», «Глубокое дыхание», «Наш носик»); станция «Массажная» («Устали наши ножки»). |
| Январь С физкультурой мы дружны. | <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять знания детей о различных видах спорта; • улучшать ориентировку в малом и большом пространстве; • совершенствовать вестибулярный аппарат, развивать физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость), двигательные навыки; • развивать двигательное воображение, умение «входить в образ»; • добиваться выразительного и вариативного выполнения движений; • создать условия для развития дружеских взаимоотношений в детском коллективе; • воспитывать смелость, уверенность в себе; • развивать чувство ответственности и самоконтроля; • повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям. | |
| | 1 занятие Путешествие. | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, вперед спиной, по диагонали. Комплекс упражнений «Дружные путешественники». Игровые задания: «Проползи мимо крокодила», «Пройди через болото», «По узкому мостику», «Подъем на самую высокую вершину». П/и «Дружные ребята». Релаксация «На заветной полянке». |
| | 2 занятие На морском берегу. | Ходьба, бег по «морскому берегу» (по камешкам, палочкам, через предметы, по брускам, на носках, скрестным шагом). Игровые упражнения «На палубу», «На плоту», «Подтягивание каната», «Рыбка», «Рыбка ныряет», «Поплавок», «На море качка». Эстафеты: «Веселые дельфины», «Морские |

| | | |
|---------|---|---|
| | | <p>черепахи», «Кто быстрее заберется на пальму».</p> <p>Дыхательное упражнение «Ныряние под воду».</p> <p>П/и «Моряки и акулы».</p> <p>Релаксация «На берегу моря».</p> |
| | <p>3 занятие Лесная тропинка.</p> | <p>Ходьба «по лесной тропинке».</p> <p>«Копна», «Кочки».</p> <p>Комплекс упражнений «Чудесный лес».</p> <p>«Пройдем по упавшему дереву», «Влезь на дерево», «Помоги белочке собрать орехи», «П/и «Хитрая лиса».</p> <p>Релаксация «Конкурс лентяев».</p> |
| | <p>4 занятие Мы – веселые зверята.</p> | <p>Задание на перевоплощение: петушки, медвежата, олени, веселые белки, сердитые волки, крокодил</p> <p>Комплекс «Мы-веселые зверята».</p> <p>«Зверинные забеги»:</p> <p>«Оленьи гонки», «Зебры» (прыжки в длину с разбега), «Белочки» (метание в горизонтальную цель правой и левой рукой), «Тюлени» (ползание), «Крокодилы».</p> <p>П/и «Зверолов», «Превращения».</p> <p>Релаксация «Крокодильчики».</p> |
| | <p>5 занятие Веселые старты.</p> | <p>«Парад спортсменов».</p> <p>«Веселая разминка».</p> <p>Игры и эстафеты: «Носороги», «Сорви яблочко», «Меткий стрелок», «Построим мост», «Большие гонки», «Эстафета с прыжками», «Лабиринт».</p> |
| | <p>6 занятие Мы - спортсмены.</p> | <p>«Разминка».</p> <p>Комплекс «Мы - спортсмены».</p> <p>Игры, эстафеты:</p> <p>«Быстро возьми, быстро положи», «Футболисты», «Кто дальше бросит», «Достань флажок», «Не разбуди дракона», «Перетяни друга», «Кто быстрее».</p> |
| | <p>7 занятие Занятные тренажеры.</p> | <p>Различные виды ходьбы в чередовании, оздоровительный бег.</p> <p>Упражнения на диске «Здоровье».</p> <p>Упражнения на тренажерах (по типу круговой тренировки).</p> |
| Февраль | | <ul style="list-style-type: none"> • Формировать интерес к играм с мячом; • дать представление об игре в футбол, волейбол, баскетбол, о правилах этих игр; |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • вырабатывать навыки ведения мяча, передачи мяча (в футболе, волейболе, баскетболе); • развивать координационные способности, скоростные качества; • воспитывать у детей нравственные качества, уважение к партнеру, сопернику; <p>вызвать желание принимать участие в игре, получать от нее радость и удовольствие.</p> |
| Раз, два, три, четыре, пять будем с мячиком играть. | <p>1 занятие Школа мяча.</p> <p>«Упражнения с мячом» (самостоятельно, под музыку). «Школа мяча». «Поиграй с друзьями», «Точный пас». П/и «Метко в цель»</p> |
| | <p>2 занятие Оранжевый мяч (элементы игры в баскетбол).</p> <p><u>1 занятие.</u> Игра «Баскетбол» (рассказ об игре, ее правилах). Ведение мяча и перемещение по залу в различных направлениях, стараясь не задеть расставленные предметы, передача мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча одной рукой до линии, забрасывание мяча в корзину. <u>2 занятие.</u> Разминка с мячами. Подготовительные упражнения к игре в баскетбол. Игра «Баскетбол».</p> |
| | <p>3,4 занятие Юный футболист.</p> <p><u>1 занятие.</u> Игра «Футбол» (рассказ об игре, ее правилах). Упражнения с мячом. Игра-эстафета «Сбей кеглю». <u>2 занятие.</u> Упражнения для ног с мячом. Игра «Футбол».</p> |
| Март | <p>1 занятие Элементы игры в волейбол.</p> <p><u>1 занятие.</u> Игра «Волейбол» (рассказ об игре, правилах игры). Упражнения с мячом, упражнения с мячом в парах. Игра «Перебрось шарик через сетку». <u>2 занятие.</u> Разминка с мячом. Упражнения с мячом в парах. Игра «Волейбол».</p> |
| | <p>2 занятие Игры с мячом.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений с мячом (под музыку). «Займи свободный кружок», «Обгони мяч»,</p> |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | | «Чья команда больше?». «Охотники». Любимая игра. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять представления детей о физических свойствах фитбола; • добиваться правильной посадки на мяч, точным базовым положениям, сохранению правильной осанки при выполнении упражнений; <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии из исходных положений: лежа на животе/ спине на фитболах; • активизировать слуховое внимание, умение концентрироваться на слуховых образах с преобразованием их в движения; способствовать становлению эмоционального положительного отношения к занятиям с фитболами. |
| Веселый мяч (фитбол) | 3 занятие Веселый мяч. | Упражнения «Что умеет мой мяч». «Веселый мяч» (упражнения на фитболах). П/и «Скачки», «Перенеси предмет». Релаксация «На волне». |
| | 4 занятие Быстрый, ловкий. | Разминка на фитболах (под музыку). Упражнение на импровизацию «У кого интереснее». «Бой рыцарей», «Переправа», «Дружные ребята», «Большая эстафета». Релаксация на фитболах. |
| | 5 занятие Веселая физкультура («Приключение кузнечика») | Разминка на фитболах (под музыку). Фитбол-сказка «Приключения кузнечика». |
| Игры | <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять знания детей о различных играх (подвижных, спортивных); • ознакомить со спортивной игрой «Городки»; • учить играть в городки по упрощенным правилам; • совершенствовать физические качества, основные виды движений; • развивать меткость, силу рук и ног, скоростные данные; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, чувство ответственности за успех команды. | |
| разные игры – нужны – игры | 1 занятие Подвижные и спортивные игры. | «Какие игры ты знаешь?» Знакомство с новой спортивной игрой «Городки». Подготовительные упражнения к игре «Городки». Броски биты с расстояния трех-четырех |

| | | |
|------------------|--|--|
| всякие важны. | | метров. Броски биты с расстояния четырех-шести метрах по фигурам (колодец, пушка). |
| | 2 занятие Игры на свежем воздухе. | «По дорожке в лес пойдём». Разминка под рифмовку «В лесу». «Спортивное троеборье»: бег с прыжком, бег с препятствием, меткий бросок. Игры с веревочкой. П/и «Третий лишний», «Колечко». |
| | 3 занятие Соревновательное многоборье. | Веселая разминка «Прыжки», «Лягушата». «Прыжки в обручи», «Врасыпную», «Наперегонки», «Эстафета в парах», «Шуточная эстафета». Инсценировка стихотворения «Мы – спортсмены». «Заколдованный замок». |