

# ***План физкультурно–оздоровительного кружка «Здоровячок»***

***(5-7 лет)***

на 2022-2023г.

руководитель кружка: Топоркова В.Е.

## **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 ребёнка;
- занятия построены с учётом возрастных критериев;
- использование малых форм народного фольклора;
- проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

## **Цели и задачи программы:**

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

*Задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности;
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

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

- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика;
- 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:**

- 1 раз в неделю;
- время проведения – 30 минут;
- в месяц – 4 занятия – 2 часа;
- возраст            5-7            лет.

### **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:**

| <i>Месяц</i> | <i>Программные задачи</i>   |                             |                        |                         |
|--------------|---|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 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 представление о том, что возможности и   | Формировать представление о | Продолжать формировать | Формировать способность |

|         |   |  |  |  |
|---------|---|--|--|--|
|         | желания не всегда совпадают   | границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно» | представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию | прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности |
| Ноябрь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;</li> <li>– формировать правильную осанку;</li> <li>– развивать внимание, координацию движений.</li> </ul> |  |  |  |
|         | Закрепление навыков правильной осанки   |  | Профилактика сколиоза  | Исправление осанки   |
| Декабрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать у детей правильную походку и осанку;</li> <li>– научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.</li> </ul>     |  |  |  |
|         | Общеразвивающие упражнения при плоскостопии   | Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы  | «Веселые ножки»<br>полезные упражнения для стопы   | «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»                             |



|         |   |  |   |   |
|---------|---|--|---|---|
|         | Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.  |  |   |   |
| Январь  | Улучшение функций вестибулярного аппарата   | Укрепление мышечного корсета позвоночника                        | Координация движений верхних и нижних конечностей | Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребёнка с использованием элементов психогимнастики;</li> <li>– развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.</li> </ul> |  |   |   |
|         | Путешествие на сказочную планету  | На морском берегу  | Лесная тропинка                                   | Мы весёлые зверята  |
| Март    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– школа мяча;</li> <li>– овладеть техникой игры с мячом.</li> </ul>  |  |   |   |
|         | 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              |   |
|         | – повысить двигательную активность детей, используя тренажёры и нестандартное оборудование;   |  |   |   |

|        |  |                                      |                          |                       |
|--------|--|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Апрель | – совершенствовать связочно-суставный аппарат.   |                                      |                          |                       |
|        | Использование веревочного каната   | Босохождение по мешочкам с камушками | Занятия в сухом бассейне | Занятия на тренажёрах |
| Май    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельная деятельность детей;</li> <li>– учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;</li> <li>– уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.</li> </ul> |                                      |                          |                       |