МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №23 «ЁЛОЧКА»

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

Педагогическом совете №\_\_\_\_ Заведующий МДОУ

МДОУ Детский сад №23 «Ёлочка» «Детский сад»№23 «Ёлочка»

Протокол от\_\_\_\_августа 2018г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Т.Ткач

\_\_\_\_\_\_августа 2018г.

**Рабочая программа**

**по дополнительному образованию**

**физкультурного кружка «Быть здоровыми хотим»**

Составлена на основе парциональной программы Разработано: Поленина Т.А.

«Здоровье» под редакцией Болдурчиди Инструктор по физическому развитию

п.Новокавказский 2018-2019 год.

**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 культуры.

**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.

***Цель****:* забота об укреплении здоровья ребенка, совершенствование его физического развития, функционального состояния организма, повышение его сопротивляемости и защитных свойств, улучшение физической и умственной работоспособности.

***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 **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

**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.

**Рабочая программа физкультурного кружка «Быть здоровыми хотим»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |
| Познакомить детей с основными частями тела человека, прививать чувство ответственности за своё здоровье.  Занятие 1 «Вот я какой» | | | | Закрепить названия основных частей тела человека, укреплять общее состояние организма.  Занятие 2 «Вот я какой» | | | Формировать правильную осанку, тренировать внимание, быстроту, ловкость.  Занятие 3. «Вот я какой» | Разучить правила «Здоровья»; развивать чувство ритма; повышать эмоциональный тонус.  «Помоги себе стать здоровым» | |
| **Ноябрь** | - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;  - Формировать правильную осанку;  - Развивать внимание, координацию движений. | | | | | | | | | |
| Дать детям первоначальные представления о правильной осанке. Научить отличать правильное положение стоп от неправильного.  Упражнения: «Встань прямо», «Найди правильный след», «Встань как я» | | | Укреплять мышцы туловища и конечностей; формировать своды стоп, правильную осанку, развивать координацию движений, поддерживать равновесие.  Занятие 1.  «Королевство простуды» | | | | Учить детей глубокому ритмичному вдоху и выдоху, развивать координацию движений, ловкость .  Занятие 2 «Королевство простуды» | Тренировать правильное дыхание; укреплять мышцы туловища и конечностей; формировать своды стоп, правильную осанку; развивать координацию движений.  Занятие 3 «Королевство простуды» | |
| **Декабр**ь | - Формировать у детей правильную походку и осанку  -Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.  - Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие упражнения при плоскостопии | | Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы | | | | | «Урок здоровья» | «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог» | |
| **Январь** | | Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений | | | | | | | | |
| **1 неделя** | | | | **2 неделя** | **3 неделя** | | | **4 неделя** |
| Улучшение функций вестибулярного аппарата | | | | Улучшение функций вестибулярного аппарата | 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. | | | | | | | | |
| Игры: «Будь внимателен»; «Что слышишь»; «Пишущая машинка» | | | | Игры: «Повтори за мной»; «Запомни движения»; «В магазине зеркал» | Игры: «Запретный номер»; «Запрещенное движение»; «Пустой угол» | | | Игры: «Иголка и нитка»; «Дракон кусает свой хвост»; «Скучно, скучно так сидеть» |
| **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 | Использование нестандартного оборудования: «Веселый клоун»  «Дорожка здоровья» | | | Метание мячей в цель (разными способами) |
| **Апрель** | | - Повысить двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование;  - Совершенствовать связочно-суставный аппарат. | | | | | | | | |
| Массажные дорожки | | | | Босохождение по мешочкам с камушками | Рифмопластика | | | Использование степ - платформ |
| **Май** | | Самостоятельная деятельность детей.  Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;  - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. | | | | | | | | |