

Согласовано:
Протокол № _____ заседания
педагогического совета
МАОУ Муллашинской СОШ
от « 30 » 08 2021 г.

Утверждено
Директор МАОУ Муллашинской СОШ
Р.М. Юсупова
Приказ № 490/0 от « 08 » 09 2021 г.



ПРОГРАММА
кружка «Здоровячок»
отделения дошкольного образования
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Муллашинской средней общеобразовательной школы
Тюменского муниципального района

с. Муллаши, 2021 г.

Пояснительная записка

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, современна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно в этом возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития, ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- соматическое здоровье – состояние органов и систем организма человека;
- физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое здоровье – состояние душевного комфорта человека.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно воспитатель строит свою работу. Отношение ребенка к

своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровья еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается. В младшем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Дети рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему – то абстрактному. В их понимании быть здоровым – значит не болеть. Многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т. д. Из этих ответов следует, что дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действий. Педагогическая задача воспитателей состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать у детей адекватные представления об организме человека
- ; • формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;
- прививать навыки профилактики и гигиены.

Планируемые результаты: снижение уровня детской заболеваемости, повышение заинтересованности детей, родителей и педагогов в формировании здорового образа жизни, приобщение к физической культуре. Возрастные особенности детей В этом возрасте ребенок еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей

частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Активно развивается речь ребенка. В этом возрасте ребенку важно:

- много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство
- освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи
- как можно шире осваивать речь, поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления
- играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции
- продолжать выстраивать отношения со взрослыми
- получать помощь взрослого в тот момент, когда у него что-то не получается.

Основные виды деятельности

- ритмическая гимнастика
- динамические и оздоровительные паузы
- различные виды игр
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- занимательные разминки

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- игровые
- познавательные
- обучающие

Сроки реализации программы

- 1 год
- 1 раз в неделю
- время проведения 15 минут

Формы и методы обучения

- словесные— объяснение
- наглядные - показ, иллюстрации
- поисковые - поиск новых идей, материалов

Результативность программы

- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно – оздоровительной работы
- повышение уровня физической подготовленности
- разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Принципы реализации программы

- доступность (учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту детей, системность и последовательность, от простого к сложному, постепенность, наглядность)
- динамичность (интеграция адаптированной программы в разные виды деятельности)
- дифференциация (создание благоприятной среды для усвоения навыков, норм и привал здорового образа жизни каждого ребенка, для развития двигательной активности)

**Перспективный план работы кружка «Здоровячок»
МЛАДШАЯ группа**

Дни неде ли	Тема	Задачи	Материал
Октябрь			
	«Школа космонавтов»	Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его, развивать координацию, воспитывать интерес к двигательной деятельности	Мячи, гимнастическая скамейка
	КУКЛЫ ЛЮБЯТ ФИЗКУЛЬТУРУ!	подводить детей к построению в колонну посредством игровых заданий с куклами; упражнять в равновесии (подъем по ступенькам с куклами, не держась за поручни), в катании мячей, сидя на полу.	Мячи, куклы
	занятия с веревкой, замкнута й в круг “Дружные ребята”	учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг “лужи”); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте;	верёвка, замкнутая в круг “Дружные ребята”, гимнастическая скамейка, шапочки для подвижных игр – заяц, слон, ворона.
Ноябрь			
	учебно-тренировочного занятия с мячом среднего размера	разучить комплекс упражнения с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.

	учебно-тренировочного занятия с обручем	познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении “лошадки”	комплект обручей (по одному на каждого ребенка)
	Путешествие в сказку.	Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, выполнять кувырок через голову, перепрыгивать из обруча в обруч	Совершенствовать навыки основных видов движений: умение ползать на животе по скамье, выполнять кувырок через голову, перепрыгивать из обруча в обруч
	"Играем с Мишкой"	учить прыжкам на двух ногах через линию; закреплять навыки ходьбы и бега; умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Воспитательные: уважительное отношение к каждому ребенку и детей друг к другу; дисциплинированность при выполнении заданий. Развивающие: развитие внимания и наблюдательности.	игрушечный медведь, "ручеек" (2 веревки длиной по 2м с расстоянием между ними 50 см), 6 кеглей, 4 плоских обруча (диаметр 25 см), мяч (диаметр 20 см), шишки по количеству детей.
Декабрь			
	Весёлые воробушки	Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжать учить ходить по кругу, сохраняя ровное построение; воспитывать интерес к занятиям по физической культуре.	гимнастические скамейки, маска-шапочка воробья, бревно, маска кота, стойки в форме деревьев, мостик-качалка.
	«Мы ловкие, мы быстрые»	Воспитывать двигательную активность, ловкость. 2. Развивать умение ориентироваться в пространстве. 3. Вызвать интерес к выполнению физических упражнений с использованием	по 2 флажка обручи.

		художественного слова.	
	«С Мишкой весело играть и здоровье укреплять»	развивать восприятие речи взрослого, звукоподражание, имитацию движений, соответствующих слову воспитателя. упражнять ходить и бегать враспынную	гимнастическая лестница, мячи, шишки, корзина, декорации, музыкальный центр.
	«Зайки-побегайки и»	Упражнять детей в катании мяча друг другу. 2. Учить детей ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы. 3. Корректировать внимание, развивать правильное дыхание.	Бубен, игрушка зайца, планшетка, мячи, ребристая доска, набивные мячи. Ширина доски=20 см., длина=2-3м.

Январь

Мы ловкие, мы быстрые»	Обучать детей в умении ходить по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и использованием мяча; Закреплять различные виды ходьбы и бега; Повторять прыжки с продвижением вперед через препятствия;	Две скамейки, мячи по количеству детей, корзины, бубен
«Зимние забавы, игры».	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Гимнастическая скамейка, дуга. мячи
Мячи – ловкачи.	обучать, развивать и закреплять двигательные навыки, умения и физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции через игры и упражнения с мячом. Совершенствовать навыки владения мячом. Закреплять знания цветов.	мячи (большие, средние) по количеству детей, бубен, 100 пластмассовых мячей 4-х цветов, скамейка, 1 большая корзина, 2 маленьких корзины, волейбольная сетка,

Февраль			
	«Зайчик в гостях у ребят»	разучить комплекс упражнения с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	комплект мячей (по одному на каждого ребенка), один мяч большого диаметра.
	«Игрушки»	познакомить детей с новым спортивным снарядом – обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении “лошадки”	комплект обручей (по одному на каждого ребенка)
	«Зимнее путешествие»	учить и бегать по кругу друг за другом (вокруг “лужи”); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая с движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте;	резиновый парашют с петельками для игры; волк-рукавичка, шапочки зайцев, султанчики из полиэтилена.
	«Курочка Ряба»	Упражнять детей в обычной ходьбе, ходьбе с разведением рук, наклоняясь вперед, дотрагиваясь до пола рукой, в беге на носках	Маски, гимнастическая скамейка

Март			
	«Кораблик»	Упражнять в бросании мяча вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	
	«Обезьянки»	Продолжать учить прокатывать мяч в прямом направлении двумя руками снизу, развивать силу	Мячи, гимнастическая скамейка

		отталкивания.	
	«МАТРЕШКИНЫ ЗАБАВЫ»	Упражнять детей в умении ползать и подлезать под дугу, перешагивать через препятствие; Развивать умение детей согласовывать движения и текст песни (вводная ходьба, игра «Веселые матрешки»);	2 корзинки (желтая и красная); платочки по количеству детей (желтые и красные); гимнастическая скамейка, мат, две дуги, бревно,
	"Кто у бабушки живет"	Упражнять детей в беге, не наталкиваясь друг на друга; мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, подлезать под верёвку, не задевая её.	кирпичик, обручи диаметром 30 – 35 см., ребристая доска, доска с шипами

Апрель

	«Воробьиный переполох»	развивать ловкость, выносливость. Воспитательные: воспитывать интерес к занятиям по физической культуре, чувство взаимопомощи	Две скамейки, мячи по количеству детей, корзины, бубен
	«Солнечные лучики»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Гимнастическая скамейка, дуга. мячи
	«Мой весёлый звонкий мяч!»	обучать, развивать и закреплять двигательные навыки, умения и физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции через игры и упражнения с мячом. Совершенствовать навыки владения мячом. Закреплять знания цветов.	мячи (большие, средние) по количеству детей, бубен, 100 пластмассовых мячей, 4-х цветов, скамейка, 1 большая корзина, 2 маленьких корзины, волейбольная

			сетка,
--	--	--	--------

Май			
	«В гостях у Лесовичка»	развивать умение в ходьбе и беге в прямом направлении; умение ориентироваться по сигналу воспитателя;	гимнастическая скамейка, стойки в форме деревьев, листочки, музыка по выбору воспитателя,
	"Колобок"	способствовать развитию основных качеств ловкости, быстроты реакции, выносливости; формировать мышечно-двигательные навыки кистей и пальцев рук, ног	2-3 дуги для подлезания, шапочка лисы, печка-макет, игрушка "Колобок".
	«Волк и семеро козлят»	учить ходить по наклонной доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; закреплять умение сильно отталкиваться при прыжке в длину с места;	4 доски, 2 куба, 2 стойки, шнур, обручи по количеству детей, шапочка-маска волка, игрушки волк и коза.
	"Здравствуй, солнце!"	Закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями на открытом воздухе; содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков; способствовать развитию двигательных и психических способностей.	Мячи (по числу детей), гимнастическая скамейка, лесенка-стремянки, скамейки

Содержание программы Младшая группа

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- ☐ обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- ☐ создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему

личному совершенствованию.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	4
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	12
			Итого: 36 часов

Перспективный план работы

СЕНТЯБРЬ

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы – листочки»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим торт»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/И «Теремок»

ОКТАБРЬ

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Кукушка»

№2 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№3 «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»

НОЯБРЬ

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»

№2 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в висе
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»

2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5 “Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Переложил бусинки»
5. Упражнение «Рисуем ногами»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/И «Колобок и звери»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в висе
4. П/И «Пятнашки»

МАЙ

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цветочная страна»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах
4. Упражнение «Колючая трава»

№3 «В лесу»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/И «Кто быстрее»
4. Упражнение «Колючая трава»

№4 «Весёлая тренировка»

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. ОРУ с гантелями
3. П/и «Самый ловкий»
4. П/и «Будь внимательным»