

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида

Принят
Педсоветом Учреждения
Протокол № 8
От 13.06. 20 19 г.



Перспективный план по физкультурно-оздоровительному кружку «Здоровичок»
в подготовительной группе на 2019-2020 учебный год.

Руководитель: Дивдевилов Евгений Егорович
Воспитанники: подготовительная группа

2019г.

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок».

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 дошкольника 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 ребенка.
- Занятия построены с учетом 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

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные

- Круговые тренировки

- Игровые

- Обучающие

- Познавательные

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

- количество детей –10-12, возраст 6-7 лет

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством руководителя физического воспитания.

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.

М есяц	Программные содержание			
О ктябрь	Продолжать учить ходить и бегать свободно, используя все пространство зала, не наталкиваясь друг на друга; правильно реагировать на сигналы; прыгать тихо на полусогнутые ноги; упражнять в ползании; развивать ловкость, быстроту при проведении сюжетных подвижных игр			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Бег свободный в колонне по одному, врассыпную, ходьба врассыпную. Игра на внимание «Фигуры».	Эстафеты: прыжками «Не попадись», «По медвежьей».	Игровые упражнения: «Проползи – не задень», «Кто быстрее до флажка»	Подвижные игры: «Цапля и лягушки», «Охотники и зайцы», «Зайцы в огороде».
Н оябрь	-Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; -Формировать правильную осанку; -Развивать внимание, координацию движений.			
	Оздоровительная гимнастика «Здоровые ребята». Закрепление навыков правильной осанки: ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на голове. Игра с мячом «Мяч водящему».	Ползание в прямом направлении с набивным мешочком на спине. Игра «угадай чей голосок».	Ходьба между предметами, руки за голову, локти в стороны. Игра «попади в корзину».	
Д екабрь	-Формировать у детей правильную походку и осанку;-Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.			
	Упражнения при плоскостопии «Здоровые ножки побежали по дорожке» -ходьба по ребристой гимнастической	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы: «Собери грибочки пальчиками	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы: катание палочек между стопой и полом, ходьба по	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»: ходьба на носках, внешней и внутренней

	<p>скамейке. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>ног»</p>	<p>пуговичкам. Игра «мяч о стенку».</p>	<p>сторонах стопы. Игра «затейники».</p>
Январь	<p>Упражнять в умении группироваться в лазаньи под дугу, умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади; повторить упражнения с мячом.</p>			
	<p>Лазанье под дугу, не касаясь руками пола; ползание под дугу, не касаясь края дуги спиной. Подвижная игра «фигуры».</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; ходьба боком приставным шагом по наклонной доске, руки за голову. Игра «не задень кубик»</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. Игра «попади в корзину».</p>	<p>Ходьба между двумя линиями на носках, руки вверх. Подвижная игра «затейники».</p>
Февраль	<p>Развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка с использованием подвижных игр; Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.</p>			
	<p>«Путешествие на сказочную планету», «Медведи и пчелы», «Удочка»</p>	<p>«Хитрая лиса», «Дедушка Рожок», «Веселый мяч»</p>	<p>«Лесная тропинка», «Ловишки парами», «перепрыгни – не задень»</p>	<p>«Мы веселые ребята», «Гуси лебеди»</p>
Март	<p>Школа мяча. Овладеть техникой игры с мячом.</p>			
	<p>Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, отбивать мяч</p>	<p>Отбивать мяч правой и левой рукой на месте и с продвижением вперед. Подвижная</p>	<p>Упражнения с использованием набивных мячей: прокатывание, бросание и др. Подвижная игра «перемена мест», «мышеловка».</p>	

	одной рукой на месте. Подвижная игра «утки и охотники».	игра «Салки».		
А прель	Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование;			
	Бег с набивными мешками на ногах; бег с препятствиями. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Гимнастика с ленточкой на палочке. Подвижная игра «Совушка».	Имитация плавания. Игра «Пингвины»	Занятия на тренажерах: велотренажер, минибеговая дорожка и др. Подвижная игра «фигуры».
М ай	Самостоятельная деятельность детей.-Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; -Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.			