

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №9»

Бутурлиновского муниципального района Воронежской области

397500 Россия, Воронежская область, город Бутурлиновка, дом 283 тел.: 8 (47361) 3-26-70

Утверждено
Приказ от _____ 2016г. № 15
Заведующий МКДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад №9»
Бутурлиновского муниципального района
_____ Н.Н. Буркова



ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА
«ОСТРОВОК ЗДОРОВЬЯ»
на 2016 – 2017 учебный год
старшая группа «Б»

Руководитель кружка: Т.А. Железняк,
воспитатель старшей группы «Б»

Бутурлиновка
2016

Содержание программы.

1. Пояснительная записка	3
2. Общее положение	4
3. Цель, задачи программы	5
4. Актуальность программы	6
5. Принципы реализации программы	7
6. Формы и режим занятий	8
7. Взаимодействие с родителями	9
8. Ожидаемый итоговый результат реализации программы	10
9. Перспективный план занятий	11-15
10. Список литературы	16

1. Пояснительная записка.

*«Здоровье и счастье наших детей во многом
зависит от постановки физической культуры в
детском саду и семье...»*

Н. М. Амосов

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Программа «Островок здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «Радуга» Т.Н. Дороновой .

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006года №06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях. Программа реализуется в работе кружка «Островок здоровья» Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №9» .

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Исходя, из проведенного исследования и была разработана данная программа.

2. Общее положение.

Помещение для работы кружка «Островок здоровья » предоставляет собой физкультурно-музыкальный зал для образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письма Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», Уставом МКДОУ.

3.Цель программы.

Определена основная цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы.

Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Островок здоровья» и определены следующие **задачи**:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

4.Актуальность программы.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

- разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
- по данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.
- родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (*возможно продолжение программы*).

5. Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

6.Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детей старшей группы, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Наполняемость группы - 15 человек.

Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства.
- Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- Отстранение от занятий медицинским работником.
- Пополнение новыми детьми.

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-6 лет.

Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятий составляет 30 минут, 2 раз в месяц , 24занятий в год.

7. Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского согласия. Процесс совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекается медицинский работник детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.)
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

- 1 группа – родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.
- 2 группа – родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.
- 3 группа – родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов и презентаций о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки, укреплению организма детей.

8. Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- диагностика физического развития детей.
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

9. Перспективный план работы кружка

«Островок здоровья»

Сентябрь

1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Веселые елочки»
4. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся? » (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Устный журнал с участием педиатра детской поликлиники.

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий кружка «Островок здоровья»

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми. Демонстрация презентации о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

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

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Островок здоровья»

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

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

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ –платформ.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в вися.
3. П/И «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

Июнь

«Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Упражнения с обручами
6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Работа с родителями

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

Июль

«В гостях у морского царя Нептуна»

Структура занятия

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

5. Игра «море волнуется»

Работа с родителями

Опросник на тему «Что я знаю коррекции опорно-двигательного аппарата у детей»

Август

«Игрушки»

Структура занятия

Задания и конкурсы

Работа с родителями

Подведение итогов конкурс «Нестандартное оборудование своими руками»

Диагностика.

Список литературы.

1. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозаика-Синтез Москва 2011 г.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012 г.
5. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
6. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
7. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2002.

- 1. Карпушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. III Сфера Москва 2010
- 2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 6-7 лет III Сфера Москва 2007
- 3. Гензулова Л.Н. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Москва-Синтез Москва 2011
- 4. Любушина Г.А. Беседы о здоровье III Сфера Москва 2012
- 5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях - М.: АРКТН, 2002
- 6. Бекзубаев Т.В., Бригадина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 3-7 лет в спортивном зале и специальных спортивных праздниках по мотивам детских сказок и мультфильмов - М.: Издательство ГНОМ, 2003
- 7. Горюнова Т.Н. Игры для детей 3-7 лет в спортивном зале - в оздоровительной программе для родителей и воспитателей по формированию здоровых и развитых детей 3-7 лет - М.: Просвещение, 2002

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью на 16
(*шестнадцать*) листах
Заведующий МКДОУ «Центр
развития ребенка» детский сад
№ 5 *И.И. Буркова*

