

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка»**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Улыбка»
 Мирзаева А.М.



«Здоровячок»

**Программа кружка по физическому
развитию детей 4-5 лет**

**Руководитель кружка:
Гелегаева А.К.**

с. Чиркей, 2020

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

- цель и задачи дополнительной образовательной программы
- принципы и подходы к формированию Программы;
- значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения программы).

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

2.2. Учебно – тематический план

2.3. Работа с родителями

3. Организационный раздел

3.1. Расписание занятий

3.2. Материально-техническое обеспечение

3.3. Литература

1. Целевой раздел

1.1.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. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

Обоснование актуальности программы

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка. В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» сказано: «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического развития личности ребенка».

А в «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что обеспечивает непрерывность воспитания и обучения детей».

Важным условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом.

Я уверена, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не решается совместно с семьей. Родители – самые дорогие люди в жизни ребенка, а когда они активно принимают участие в воспитании своего чада, он с огромной отдачей и благодарностью будет относиться к их формам и методам.

На современном этапе ситуация в обществе такова, что практически не один ребенок не рождается абсолютно здоровым. В подавляющем большинстве дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефектом движений, нарушением осанки и плоскостопия, заболеваниями глаз, нервной системы. Одним из актуальных вопросов является введение форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Считаю, что самой эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в кружках и семейных клубах, позволяющих осуществлять полноценный, индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка.

Анализ работы в летний период показал высокую заболеваемость детей в адаптационный период, у большинства детей плоскостопие, нарушение осанки, сердечнососудистые заболевания, кожные, дефицит веса. Поэтому возникла потребность в организации кружка «Здоровячок», работа которого направлена на оздоровление детей, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний, профилактику нарушений органов зрения, формирование психического развития.

Родителям будет предложено сообщение старшей медицинской сестры, инструктора физической культуры, воспитателя. В практической части совместно с родителями планируем обсуждать новые методы оздоровления детей в условиях детского сада и семьи.

Цель и задачи программы

Цель - формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
- ✓ Формирование представления о самом себе и своем теле;
- ✓ Расширять знания о частях тела и их значимости;
- ✓ Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
- ✓ Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
- ✓ Формирование правильной осанки;
- ✓ Профилактика плоскостопия и его коррекция;
- ✓ Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, Заболеваний органов зрения;
- ✓ Укреплять здоровье;
- ✓ Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем.

Принципы и подходы к формированию Программы

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. Инструктор, 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.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- 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.

Значимые для разработки характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (характеристика возрастных особенностей воспитанников).

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к

регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса (планируемые результаты освоения 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.
- ✓ Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроения во время занятий.

Итоговый анализ

- ✓ Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).
- ✓ Оформление результатов работы.
- ✓ Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель образовательного процесса:

Перспективный план работы кружка

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество часов в год
20 минут	1 раз	36	36

Перспективный план работы кружка

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Общее количество учебных часов
сентябрь	1	Познавательная продуктивная	«Чудо света человек»	1
	2	Познавательная	«Вот я какой»	1
	3	Игровая ситуация	«Из чего я состою» (части тела)	1
	4	Познавательно-исследовательская	«Зачем человеку скелет»	1
октябрь	1	Познавательная	«Мышцы – это сила»	1
	2	Практическая	«Опасно – неопасно»	1
	3	Познавательно-исследовательская	«Кожа или живая одежда»	1
	4	Практическая Трудовая	«Зачем нужны вода и мыло»	1
ноябрь	1	Познавательная	«Волосы и ногти»	1
	2	Познавательно-исследовательская	«Великий труженик – сердце»	1
	3	Познавательная	«Волшебные реки»	1
	4	Коммуникативная Практическая	Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»	1
декабрь	1	Восприятие художественного слова и творчества	Чтение худ.лит. Г.Х.Андерсен «Снежная королева»	1
	2	Двигательная	«Путешествие воздушных человечков»	1
	3	Познавательно-исследовательская	Чем мы дышим»	1
	4	Коммуникативная Практическая	Праздник – развлечение «Посмотри, что я могу»	1
январь	1	Практическая	«Чтобы зубы были крепкими»	1
	2	Познавательно-исследовательская	«Об удивительных превращениях пищи внутри нас»	1
	3	Игровая ситуация	«Что нужно есть или волшебные продукты»	1
	4	Познавательная Продуктивная	«Витамины и здоровый организм»	1
февраль	1	Экскурсия на кухню	«Путешествие на кухню»	1
	2	Практическая	«Кладовая витаминов»	1
	3	Познавательная Продуктивная	«Почему я слышу»	1

	4	Познавательная Продуктивная	«Почему я вижу»	1
март	1	Познавательная Игровая ситуация	«Как я распознаю запахи»	1
	2	Практическая Коммуникативная	«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	1
	3	Музыкально-художественная Коммуникативная	Развлечение «Посмотри – что я могу»	1
	4	Познавательная Продуктивная	«Режим дня»	1
апрель	1	Познавательная Продуктивная	«Откуда берутся болезни»	1
	2	Познавательная Восприятие художественного слова	«Что делать, если заболел»	1
	3	Познавательная Практическая	«Лекарства друзья и лекарства враги»	1
	4	Познавательная Практическая	«Если хочешь быть здоров, закаляйся»	1
май	1	Практическая Продуктивная	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
	2	Познавательная Двигательная	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	1
	3	Двигательная	Игры – эстафеты «Я и спорт большие друзья»	1
	4	Музыкально-художественная Коммуникативная Двигательная	Досуг «Как быть здоровым»	1
Итого часов				36

2.2. Учебно-календарный план

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
-------	--------	------------------	------------------	----------------

сентябрь	1	Познавательная продуктивная	«Чудо света человек»	Дать детям понять, что все люди, живущие на Земле, имеют сходные по строению тела. Что эти тела отличают людей от животных и растений, но хоть наши тела и похожи мы все совершенно разные.
	2	Познавательная	«Вот я какой»	Дать детям понять, что каждый из нас большая ценность. Что ребенок – это личность и он должен заботиться о себе. Поговорить о том, что он растет и какие у него способности. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.
	3	Игровая ситуация	«Из чего я состою» (части тела)	Дать детям понять, из каких частей тела состоит человек, почему они располагаются именно так, а не иначе.
	4	Познавательно-исследовательская	«Зачем человеку скелет»	Дать представление о том, что у человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает внутренние органы от повреждений. Поговорить об опасности переломов и как их избежать.
октябрь	1	Познавательная	«Мышцы – это сила»	Дать детям понять, что такое мышца и что только благодаря им мы можем выполнять движения. Воспитывать чувства любви к своему телу и восхищения его возможностями.
	2	Практическая	«Опасно – неопасно»	Познакомить детей с правилами безопасности в различных ситуациях. Развивать охранительное самосознание, предвидеть возможные последствия своих поступков.

	3	Познавательно-исследовательская	«Кожа или живая одежда»	Дать представление о том, что кожа — это покров тела человека, она постоянно обновляется, выполняет много функций является нашей защитой.
	4	Практическая Трудовая	«Зачем нужны вода и мыло»	Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья. Выразить свое отношение к грязнулям.
ноябрь	1	Познавательная	«Волосы и ногти»	Познакомить детей со строением волос и ногтей, их необходимости для организма. Закрепить знания об уходе за ними.
	2	Познавательно-исследовательская	«Великий труженик – сердце»	Дать детям представление о работе сердца, его положении, строении. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще.
	3	Познавательная	«Волшебные реки»	Познакомить детей с системой кровообращения, с деятельностью и выполняемыми функциями клеток крови
	4	Коммуникативная Практическая	Досуг: «Чтобы сильным быть, надо со спортом дружить»	Создать приподнятое, радостное настроение, оптимистический настрой на будущее. Желание заниматься спортом, вести активную жизнь.
декабрь	1	Восприятие художественного слова и творчества	Чтение худ.лит. Г.Х.Андерсен «Снежная королева»	Дать детям представление о людях с «железным» и «живым» сердцем. Вызвать желание быть похожими на людей с «живым сердцем».
	2	Двигательная	«Путешествие воздушных человечков»	Дать детям представление о том, что дыхание - это одна из важнейших функций организма. Показать роль дыхания для жизни человека.
	3	Познавательно-исследовательская	Чем мы дышим»	Дать детям представление о том, что наше здоровье зависит от чистоты окружающей среды.

				Поговорить о чистоте помещений и проветривании.
	4	Коммуникативная Практическая	Праздник – развлечение «Посмотри, что я могу»	Вызвать у детей радостное настроение, желание заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни!
январь	1	Практическая	«Чтобы зубы были крепкими»	Показать детям важность гигиены полости рта для здоровья. Познакомить детей с техникой чистки зубов и правилами ухода за ними.
	2	Познавательная- исследовательская	«Об удивительных превращениях пищи внутри нас»	Познакомить детей с пищеварительным трактом и его основными отделами. Показать важность выполняемой каждым отделом работы. Учить детей понимать организм и его потребность.
	3	Игровая ситуация	«Что нужно есть или волшебные продукты»	Довести до сознания детей, что от качества принимаемой пищи зависит здоровье и жизнь человека. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.
	4	Познавательная Продуктивная	«Витамины и здоровый организм»	Рассказать детям о том, что такое витамины, их пользе, значение для организма человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
февраль	1	Экскурсия на кухню	«Путешествие на кухню»	Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи. Обогатить представления детей сведениями об особенностях продуктов (правила приготовления). Поговорить о мерах безопасности при пребывании на кухне. Воспитывать чувства уважения и благодарности к поварам.

март	2	Практическая	«Кладовая витаминов»	Привить детям трудовые навыки, навыки самообслуживания. Познакомить с приемами обработки и закрепить полученные знания на примере: приготовить витаминный салат.
	3	Познавательная Продуктивная	«Почему я слышу»	Поговорить о заботе и гигиене ушей, предупреждении травматизма. Дать понять детям, как слух важен для жизни человека.
	4	Познавательная Продуктивная	«Почему я вижу»	Поговорить о правилах поведения, чтобы не повредить глаза, о гигиене и безопасности. Научить детей гимнастики для глаз, объяснить пользу такой тренировок.
	1	Познавательная Игровая ситуация	«Как я распознаю запахи»	Дать детям знания, что нос – это еще и орган обоняния и при его помощи мы распознаем запахи. Поговорить о мерах безопасности и гигиене носа.
	2	Практическая Коммуникативная	«Уши, носик и глаза помогают нам всегда»	Закрепить знания детей на основе их выработать правила безопасности для глаз, ушей, носа.
	3	Музыкально-художественная Коммуникативная	Развлечение «Посмотри – что я могу»	Закрепить и расширить представления детей об их возможностях: видеть, слышать, определять запахи, вкус. Вызвать чувство восхищения от умения и желание совершенствовать его дальше. Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, желание поделиться им с друзьями.
	4	Познавательная Продуктивная	«Режим дня»	Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Рассказать детям о сне и почему ребенок должен спать и как здоровый сон влияет на его

				здоровье.
апрель	1	Познавательная Продуктивная	«Откуда берутся болезни»	Дать детям элементарное представление об микробах и вирусах. Как микробы и вирусы вызывают у нас инфекционные болезни. Повторить правила изученные ранее.
	2	Познавательная Восприятие художественного слова	«Что делать, если заболел»	Довести до сведения детей о том, что если заболел то надо обязательно обратиться к врачу. Научить детей с уважением относиться к медикам.
	3	Познавательная Практическая	«Лекарства друзья и лекарства враги»	Поговорить с детьми о роли лекарств в жизни больного. Довести до сведения детей, что несколько лекарств могут быть полезными, настолько и опасными. дети не употребляют лекарства без взрослых.
	4	Познавательная Практическая	«Если хочешь быть здоров, закаляйся»	Дать детям знания о пользе закаливания для здоровья каждого. Объяснить детям, что закаливаться надо соблюдая определенные правила безопасности.
май	1	Практическая Продуктивная	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	Закрепить полученные ранее знания. Развивать воображение детей их фантазию
	2	Познавательная Двигательная	«Кто со спортом дружит – никогда не тужит»	Познакомить детей с различными видами спорта. Вызвать у них интерес и желание заниматься спортом, вести двигательную активную жизнь, быть здоровым.
	3	Двигательная	Игры – эстафеты «Я и спорт большие друзья»	Вызвать у детей радостное, веселое настроение от игры. Побуждать детей к соревнованию между собой, дружескому отношению в команде, стремление к победе и достижению успехов.
	4	Музыкально- художественная Коммуникативная	Досуг «Как быть здоровым»	Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, желание поделиться им с друзьями.

		Двигательная		
--	--	--------------	--	--

2.3.Работа с родителями

№	Мероприятия	Срок	Цель
1.	Папка- передвижка «Режим дня»	Сентябрь	Нацелить, приобщить родителей к активной, совместной работе в новом учебном году.
2.	Сбор материалов и фотографий на темы «Подвижные игры в нашей группе»,	Октябрь	Советы, рекомендации
3.	Игры тренинги (видеопокказ)- «Пальчиковая гимнастика».	Ноябрь	Заинтересовать родителей совместной педагогической деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее гармоничное развитие
4.	Фотоотчет «Мы гуляем»	Декабрь	Снижение уровня заболеваемости в группе, обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников
5.	Папка-передвижка «Какие продукты вредны детям»	Январь	Содействовать становлению культуры здоровья в семье
6.	Фотогазета «Закаливание в нашей группе»	Февраль	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников и культуры здорового образа жизни у родителей.
7.	Фотоотчет «Режимные моменты в нашей группе»	Март	Обеспечение позитивного психологического самочувствия ребенка, эмоционального благополучия
8.	Информационный стенд- «Прививки»	Апрель	Воспитание валеологической культуры у родителей, содействовать в становлении культуры здоровья в семье
9.	Досуг «Как быть здоровым»	Май	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в

			совместно-спортивной деятельности.
--	--	--	------------------------------------

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия в средней группе 20 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале. Работа программы рассчитана на один учебный год.

Методы и приемы работы:

- Наблюдения,
- рассматривание картин,
- беседы познавательно-эвристического характера,
- разнообразные дидактические и развивающие игры:
- игровые упражнения,
- эксперименты и опыты,
- валеологические тесты и задачи.

3.1. Расписание занятий

День недели	Время проведения
	16.30

3.2. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая стенка	2
2	Гимнастическая скамейка	2
3	Дуги для подлезания	3
4	Мячи разных размеров, массажные	По количеству детей
5	Стойки для прыжков	2
6	Настенные мишени	2
7	Скакалки	По количеству детей
8	Кубики	По количеству детей
9	Мешочки с песком	По количеству

		детей
10	Флажки	По количеству детей

3.3. Литература

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
2. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. Москва, 2007.
3. Идрисова З.И. Подвижные игры народов Дагестана. Махачкала: ДИПКПК, 2014.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей средней группы. М., 2006.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Москва, 2003.
6. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». «Детство-Пресс» 2005.