**Программа**

**физкультурно-оздоровительного кружка «Мы спортсмены»**

**Составила:**

**инструктор по физической культуре 1 категории Сухих Н.С.**

Пояснительная записка

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.

Основная направленность **программы***«****Мы спортсмены****»* - сохранение и

укрепление **здоровья детей**, развитие физических данных.

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**.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся

первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному

лечению, оказывают не менее серьезное влияние на **здоровье и развитие**

ребенка.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы,

заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы

определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики

плоскостопия и нарушения осанки, укрепление **здоровья у дошкольников**, в

целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста,

я разработали **программу физкультурно- оздоровительного кружка**

*«****Мы спортсмены»****»*

Данная **программа** обеспечивает сохранение и укрепление физического

и психического **здоровья** детей и разработана для детей среднего

возраста

Цель **программы:**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно

организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало

ребенку гармоничное развитие, укрепления **здоровья** и повышения его уровня,

приобщение детей к физической культуре.

Задачи **программы:**

**Оздоровительные:**

1. Охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных

свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц,

содействие профилактике плоскостопия.

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. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

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.

Условия реализации рабочей **программы:**

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей 15

человек. Занятия проводятся в **физкультурном зале**. Для работы используется

спортивный инвентарь.

Занятия проводятся с октября по апрель 2 раза в неделю (56 занятий в

год) по 20 минут, во второй половине дня, с детьми средней группы, когда дети

не заняты на основных **программных занятиях**. Ожидаемый итоговый результат освоения **программы:**

1. Повышение уровня физического и 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

Октябрь 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«Что такое правильная осанка?»*

Задачи: Формировать правильную осанку. Укрепление мышц рук, спины,

живота.

Методы и средства обучения: Беседа, показ, объяснение, имитация упражнение,

игра.

Материал, оборудование: *«Дорожка****здоровья****»*, обручи, кегли, скамейка.

Октябрь 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Утята»*

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках.

Укрепление мышц рук, спины, живота. Методы и средства обучения: Показ, объяснение, игра, оценка.

Материал, оборудование: Гимнастические палки, *«следовая дорожка»*, канат,

шнуры.

Октябрь 5- 6 занятие

Тема занятия: *«Путешествие в страну животных»*

Задачи: Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия,

укрепление *«мышечного корсета»*.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, игра, помощь.

Материал и оборудование: веревочный канат, мешочки с камушками, обручи.

Октябрь 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«Школа мяча»*

Задачи: Развивать физические качества.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Коврик, гимнастическая скамейка и лестница.

Ноябрь 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«В стране****здоровья****»*

Задачи: Учить сохранять равновесие, стоя на носках.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение игра, помощь, оценка.

Материал и оборудование: Карандаши, лист бумаги, гимнастические палки. Ноябрь 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Олимпийцы»*

Задачи: Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Гимнастические палки.

Ноябрь 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«в гостях у царя обезьян»*.

Задачи: Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

Методы и средства обучения: Показ, имитация, объяснение, игра.

Материал и оборудование: *«Следовые дорожки»*, мячи, обручи.

Ноябрь 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«****Здоровые ножки****»*.

Задачи: Учить детей сохранять осанку при стойке на носках, пятках.

Методы и средства обучения: Показ, имитация, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Гимнастические палки, малые мячи.

Декабрь 1 – 2 занятие

Тема занятия: «Путешествие в страну *«Спорта»* и *«****Здоровья****»*

Задачи: Упражнять детей в ходьбе по канату.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, игра, помощь. Материал и оборудование: Гимнастическая стена, гимнастические палки,

кубики, канат.

Декабрь 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Мы шагаем по дорожке»*.

Задачи: Учить детей ходить перекатом с пятки на носок.

Методы и средства обучения: Показ, имитация, объяснение, игра, помощь.

Материал и оборудование: *«Дорожка****здоровья****»*, *«следовая дорожка»*.

Декабрь 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«Красные сапожки, резвые ножки»*.

Задачи: Учить детей разводить и сводит выпрямленные ноги, не отрывая

подошв от пола. Удерживать принятое положение на носках, пятках.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Скакалки, мячи, гимнастическая стенка.

Декабрь 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«Ай, да ножки»*

Задачи: Учить приседать на всей ступне, прижимая локти к туловищу и сводя

лопатки. Поочередное поднимание выпрямленных ног с удержанием их до 3-5

счетов.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, помощь, игра.

Материал и оборудование: Большие кубы, обручи.

Январь 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«Ровненькая спинка»*

Задачи: Учить детей зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не

уронить его. Учить детей, сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как

можно выше поднять ногами мяч.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра, оценка.

Материал и оборудование: Стулья, мячи, веревка с мешочком, карандаши.

Январь 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Вместе весело шагать»*

Задачи: Укреплять *«мышечный корсет»*. Сгибать и разгибать ноги в коленях с

зажатым между стопами мячом.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, игра, имитация, помощь.

Материал и оборудование: Стулья, шнуры, мячи.

Январь 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«Спортивные зверюшки»*

Задачи: Учить детей ловить мяч с сохранением приподнятого положения

головы и плеч.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Гимнастическая стенка, мячи, мячи *«ежики»*.Январь 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«Морское путешествие»*.

Задачи: Учить детей тянуться головой и руками в одну сторону, ногами.

Развивать физические качества.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, объяснение, игра.

Материал и оборудование: Кубики, дуги,*«дорожка****здоровья****»* обручи.

Февраль 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«****Прогулка в зимний лес****»*.

Задачи: Учить детей сохранять правильное положение осанки с напряжением.

Упражнять в ходьбе с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, помощь, игра.

Материал и оборудование: *«Следовые дорожки»*, маты, мячи.

Февраль 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Полет на самолете»*

Задачи: Учить детей ходить на четвереньках, при каждом шаге подтягивая

вперед колено.

Методы и средства обучения: Показ, имитация, объяснение, игра.

Материал и оборудование: Гимнастические палки,2 маленьких ведерка с водой.

*«Дорожка****здоровья****»*.

Февраль 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«поиграем с игрушкой»* Задачи: .Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической лестницы, положенной

на пол *(6–8 раз)*. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2

мин) .Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и

боком.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, имитация, игра.

Материал и оборудование: Гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.

Февраль 7 – 8 занятие

Темя занятия: *«В гости к Айболиту»*.

Задачи: Укрепление связочно-мышечного аппарата ног.

Методы и средства обучения: Показ, игра, объяснение, помощь, оценка.

Материал и оборудование: Гимнастическая палка, носовой платок, канат.

Март 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«На****прогулку****»*.

Задачи: Укреплять *«мышечный корсет»*. Выполнять упражнения в соответствии

с текстом.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, объяснение, оценка.

Материал и оборудование: Кубы, обручи, *«дорожка****здоровья****»*, следовая

дорожка.

Март 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Страна****Здоровья****»* Задачи: Упражнять в ходьбе на наружных краях стоп. Развивать выносливость.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, объяснение, имитация, игра.

Материал и оборудование: Обручи, скамейка, карандаши, бумага.

Март 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«Петрушкина поляна»*

Задачи: Упражнять детей в ходьбе перекатом с пятки на носок. Развивать

физические качества.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, игра.

Материал и оборудование: Мячи *«ежики»*, маты, гимнастическая лестница.

Март 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«Мы****спортивные ребята****»*

Задачи: Укреплять мышцы рук, спины, живота.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, объяснение, игра.

Материал и оборудование: Кегли, канат, мячи, обручи.

Апрель 1 – 2 занятие

Тема занятия: *«Поход на лужайку»*

Задачи: Укреплять мышцы рук, спины, живота, ног.

Методы и средства обучения: Показ, упражнение, объяснение, оценка.

Материал и оборудование: Мячи, кегли, обручи, кубы. Апрель 3 – 4 занятие

Тема занятия: *«Тропа препятствий»*

Задачи: Развивать физические качества. Укреплять мышцы ног.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, игра, помощь.

Материал и оборудование: Скамейка, гимнастическая стенка, флажки, мячи,

кубы, следовая дорожка.

Апрель 5 – 6 занятие

Тема занятия: *«Дорожка****здоровья****»*

Задачи: Укреплять мышцы ног, развивать выносливость.

Методы и средства обучения: Показ, объяснение, упражнение, имитация, игра.

Материал и оборудование: Мячи, *«дорожка****здоровья****»*, гимнастические палки.

Апрель 7 – 8 занятие

Тема занятия: *«Мама, папа я****здоровая семья****»*

Задачи: Развивать физические качества.

Методы и средства обучения: Соревновательный метод, показ, объяснение,

упражнение, имитация, игра, оценка.

Материал и оборудование: Обручи, гимнастические палки, маски животных,

дуги, кубы, скамейка. Список используемой литературы:

Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.:

Речь, 2001.

Ермак Н. Н. **Физкультурные** занятия в детском саду: творческая школа для

дошколят. – Ростов н/Д: *«Феникс»*,2004.

Печерога А. В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.

Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. –

М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.

**Программа***«Истоки»*, под редакцией Паромоновой Л. А., Центр «Дошкольное

детство» им. А. А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.

Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у

детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического

воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.

Халемский Г. А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-

пресс,2001