

Рабочая программа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка»

**Муниципальное дошкольное
образовательное бюджетное
учреждение
«Детский сад № 1 с. Екатеринославка
«Солнышко»
Воспитатель: Ваховская Ирина
Яковлевна**



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.



Актуальность программы:

проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.



В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии:

- валеологические игры;
- суставная гимнастика;
- подвижные игры;
- игровой самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- релаксационная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- беседы о здоровье;
- корригирующие упражнения.



- Изучив методическую литературу: Спортивные мероприятия М.А. Павловой «Пальчиковые игры и упражнения», и Лысогорской О.В; Картушиной М.Ю. «Физкультурные и сюжетные занятия».



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.



ЗАДАЧИ

Образовательные

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

- Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей имевших низкий уровень их развития;
- Стабилизация эмоционального фона у детей;
- Снижение заболеваемости;
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

Родители были ознакомлены с кружковой деятельностью, поддержали, что будут тесно сотрудничать, что будут оказывать помощь в создании условий.

- - шарфики для глаз
- - мешочки с крупой
- - кольцебросы
- - набор кеглей



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

- - полоскание рта после каждого приема пищи
- - пальчиковая гимнастика
- - ходьба по мешочкам из крупы
- - гимнастика для глаз «Весёлая неделька», «Солнечный зайчик»
- - Релаксация «Колыбельная», «Ручеёк»
- - Дыхательная гимнастика «Пчела», «Ворона», «Быстро – медленно»

- массаж разных частей тела массаж ног «Барабан», «Дождь»
- - Гимнастика после сна



- - дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.
- - гимнастические палки
- - маленькие мячи;
- - большие мячи
- - Физминутки



- Кроме повседневной оздоровительной работы, мы проводим 2 раза в неделю во вторую половину дня мини беседы «Ушки на макушке», «Зачем нам нос» и практические занятия. В основу бесед взяты разработки из интернет - ресурсов: М.А.Павловой и Лысогорской О.В; Картушиной М.Ю, а также разработаны свои конспекты.
- Мы знакомим детей: с внутренними органами и их значением для жизни человека; с правилами гигиены; рассказываем о пользе солнца, воздуха и воды для закаливания; о вкусной и здоровой пище; о режиме дня; о микробах и многом другом.

- На практических занятиях, мы используем ОВД, ОРУ, подвижные игры: физкультминутки; пальчиковую гимнастику; дыхательные упражнения и т.д.;
- проводим оздоровительные и физкультурные досуги, спортивные мероприятия соревновательного характера.



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работу по данному направлению ведем через:

- Родительские собрания
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Индивидуальные беседы



РЕЗУЛЬТАТ

- У детей наблюдается положительная динамика сформированности осознанного отношения к своему здоровью: показатели самостоятельного владения навыками ЗОЖ улучшились
- Повысился интерес родителей к успехам своих детей в области здоровья и физической культуры
- Они стараются не только принимать участие в беседах, но и проявлять инициативу при организации и проведении досуговой деятельности детей.

Вывод

- оздоровительная программа реализуется и воспринимается в детском саду воспитанниками достаточно эффективно, наблюдается положительное отношение детей на протяжении всей НОД. РАБОТА ИНТЕРЕСНА НЕ ТОЛЬКО НАМ САМИМ, НО И ДЕТЯМ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ.
- Следовательно, можно сделать вывод, что этот процесс, организуемый в детском саду строится в правильном направлении, позволяет достигать результатов программы.

Тема по самообразованию «Нетрадиционное
использование здоровьесберегающих
технологий в физическом воспитании и
оздоровлении детей»

