

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим ГБДОУ детского сада № 63
Приморского района Санкт-Петербурга
Е.А. Щербатых
Приказ № 288 от 30.09.2021



Программа кружка
«Здоровейка»

Возраст детей: от 3 до 5 лет
Срок реализации: 2 год
Разработала: Квиндт Т.Н
инструктор по физической культуре
ГБДОУ д/с № 63

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Программа направлена на охрану и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, обеспечение потребности в двигательной активности младших дошкольников. Помогает привить детям потребность в здоровом образе жизни, учит заботиться самому о своём здоровье.

Стратегия программы.

Организация совместной деятельности педагогов, родителей, детей для реализации программы. Программа рассчитана на 2 года и может быть реализована с детьми в возрасте 3-5 лет. Продолжительность занятия 15-20 мин., 1 раз в неделю (в понедельник). Новизна программы заключается в сочетании темы и оздоровительно-игрового материала, валеологических бесед.

Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале. Создание условий для развития и оздоровления ребенка через сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности; беседы, комплекс оздоровительных упражнений, веселые тренировки; эстафеты для малышей; занятия-тренировки основных видов движений. В работе используются спорт инвентарь, иллюстрации, музыкальное сопровождение

Задачи.

1. Обеспечивать физическое и эмоциональное развитие ребенка в ДОУ.
2. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3. Формировать у подрастающего поколения мотивацию к здоровому образу жизни.
4. Развивать физические качества.
5. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей
6. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

1. Дети имеют представление о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека.
2. Совершенствуются основные виды движений и качество выполнения упражнений на укрепление различных органов и систем организма.
3. Сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.
4. Активное участие детей в подвижных и спортивных играх, в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Развивается интерес к занятиям спорта.

Критерии оценки сформированности основных движений

- Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)
- Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения
- Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроении в колонну по два, по три; выполняет
- повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание
- Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м);
- бега на 20 м (к концу года 5,5-6 секунд)
- Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево
- Владеет навыками прыжков с высоты (20-25 см), в длину с места (не менее 70 см)
- Владеет навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)
- Владеет навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5-2 м)
- Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку

0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

Учебно-тематический план.
младшая группа.

№	Содержание	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Я и моё тело	7		5
3.	Здоровье	2	1	5
4.	Зима	7	1	5
7.	Животные	4	1	4
8.	«Весна идет»	4	1	5
9.	Спорт - это здоровье	4	1	5
Программа рассчитана на 1 занятия в неделю		31	6	38

Содержание изучаемого курса.

Месяц	Тема	Занятие	Содержание работы
Октябрь	«Я и моё тело»	«Учись владеть своим телом»	Беседа, комплекс упражнений, весёлый тренинг.
		«По ровненькой дорожке шагают наши ножки»	Полоса препятствий, подвижные игры, комплекс закаливающих процедур.
		«Хорошее настроение» «Осень золотая»	Зарядка, упражнения с мячом, игры, релаксация. Беседа, игры, упражнения
Ноябрь		«Наши пальчики и ручки»	Пальчиковые игры, игровой массаж, упражнения.
		«Хотим быть стройными»	Упражнения на профилактику нарушения осанки.
		«Доброе сердце»	Беседа, игры, упражнения
Декабрь	«Расти здоровым».	«Добрый доктор Айболит»	Спортивное развлечение для малышей
		«Витаминная семейка»	Д/игра, беседа, подвижные игры

Январь	«Зимушка-зима, спортивная пора!»	«Зима - красна» «Не глотай пилюль цветных, скушай сочный витамин» «Будь здоров»	Беседа, игры, упражнения Беседа, викторина, самомассаж. П /и. Игровое занятие, подвижные игры
Февраль		«Прогулка в зимний лес» «На заснеженной полянке» «Зимние забавы» «Детвора прощается с зимой»	Спортивное тематическое занятие Упражнения, подвижные игры Игра - соревнование Развлечение
Март	«Упражнения животных»	«Зверобика для малышей» «К нам весна пришла» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» «Воробьи – прыгуны»	Упражнения имитационного характера, подвижные игры Комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики Беседа о закаливании, подвижные игры Комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастикой
апрель		«У солнышка в гостях» «Прогулка в зоопарк» «Путешествие в	малоподвижные игры, релаксация. Сюжетная игровая программа Игровая программа

		<p>страну здоровья» «Полезная и вредная пища» « Витамины»</p>	<p>Беседа, дидактическая игра, подвижные игры. Беседа об овощах и фруктах, молочных продуктах. Спортивное развлечение</p>
Май	«Спорт – это здоровье»	<p>«Мяч» «Кто живет на лугу?» «Путешествие в страну цветов» «Мы – любим спорт!»</p>	<p>Упражнения с мячом, подвижные игры с мячом. Упражнения с прыжками, подвижные игры. Ритмопластика, малоподвижные игры Развлечение</p>

**Учебно-тематический план.
Средняя группа.**

№	Содержание	Всего
1.	Я - Человек	8
2.	Правила гигиены	4
3.	Движения	3
4.	Мы –будущие защитники отечества	4
5.	Береги себя	4
6.	Вот и весна пришла	4
7.	Мы любим спорт	4
Программа рассчитана на 1 занятия в неделю		31

Содержание изучаемого курса.

Месяц	Тема	Занятие	Содержание работы
Октябрь	Я - Человек	«Секреты здоровья»	<p>Драматизация сказки «Сказка про то, как Мишка -Топтыжка секрет здоровья узнавал». Оздоровительная гимнастика, «Дорожка здоровья»,</p>

			Подвижные игры, релаксация
		«Ловкие, быстрые, сильные»	Беседа о спорте, разминка, оздоровительная гимнастика, спортивная эстафета.
		«Тело человека»	Оздоровительная гимнастика, детская аэробика «Зоопарк», беседа о строении тела человека, самомассаж, дыхательная гимнастика, подвижные игры, релаксация.
		«Наши глазки»	Оздоровительная гимнастика, детская аэробика «Автобус», беседа о глазах, гимнастика для глаз, спортивные игры «Самый меткий», «Попади в корзину», «Закати мяч в ворота», п/и «Жмурки». Мпи «Кто ушёл», релаксация
Ноябрь		«Путешествие в мир звуков»	Оздоровительная гимнастика, детская аэробика без показа под слова песни, беседа об ушах, «Помоги другу», муз.д/и «Угадай, что звучит», «Будь внимателен»
		«Мы ребята силачи»	Оздоровительная гимнастика, детская аэробика, беседа «Зачем человеку руки», самомассаж, упражнение на укрепление мышц мелкой моторики, перетягивание каната, П/И «Где мы были мы не скажем...»
		«Выше, дальше, быстрее»	Ходьба, бег, упражнения на профилактику плоскостопия. Игры-соревнования, релаксация
		«Путешествие в Спортландию»	Спортивное развлечение
Декабрь	«Правила гигиены»	«В стране Феи чистоты»	Оздоровительный бег, гимнастика, детская аэробики «Автобус», «Встреча с Феей». Беседа о соблюдении гигиены,

			предметах гигиены. Игры-эстафеты. Релаксация.
		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Беседа о закаливающих факторах; ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Подвижные игры, релаксация.
		«Стройные спины»	Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег. Подлезание, перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой, ходьба с мешочком на голове.
		«Режим дня»	Беседа. Бег, ходьба оздоровительная гимнастика, п/и., релаксация.
Январь	Движения	Зимние виды спорта	Беседа, рассматривание иллюстраций. Оздоровительная гимнастика, бег, ходьба. Дорожка здоровья. П/и, релаксация.
		«Зима красна»	Оздоровительная гимнастика, Бег. Игры, релаксация
		Мой весёлый, звонкий мяч	Оздоровительная гимнастика. Бег, ходьба, игры с мячом.
Февраль		Движение – это жизнь	Праздник Здоровья
	Мы – будущие защитники Отечества	Солдаты	Игровая программа
		Мы моряки	Игровая программа
		До свиданья Зимушка - зима	Спортивные игры-эстафеты
Март	«Береги себя»	Хорошие привычки, вредные привычки	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Беседа о полезных и вредных привычках. П/И. Релаксация.
		«К нам пришла весна»	Спортивное приключение

		«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Физкультурно-оздоровительная игровая программа
		«Витаминная семейка»	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Игровая ситуация-«Встреча с Витаминами». П\И. Релаксация
Апрель	Вот и весна пришла	«Солнышко зовёт играть»	Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, П\И
		«Прогулка в зоопарк»	Спортивно-игровая программа
		«Секрет здоровья ГНОМОВ»	Игровая программа
		«Здоровье в наших руках»	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. «Дорожка Здоровья». П\И. Релаксация
Май	«Мы любим спорт»	Мяч	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Эстафета с мячом.
		Путешествие в страну цветов	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Игровая программа.
		Нам простуда нипочём	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика, П\и, релаксация
		Здравствуй лето!	Ходьба, бег, оздоровительная гимнастика. Дорожка здоровья, п/и, релаксация

Используемая литература:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Н.Е Веракса.
2. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», С.С.Прищепа.
3. «Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ», М.Л. Баранова, М.Г.Копытина 2008г.
4. «Комплексы лечебной гимнастики» Е.И.Подольская, 2014г.
5. «Азбука физкультминуток для дошкольников»В.И.Ковалько, 2010г.
6. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду». О.Н.Арсеневская, 2013г
7. Интернетресурсы.
8. Диск «Музыка с мамой. Аэробика для малышей» Екатерина Железнова

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью



() лист
Заведующий ГБДОУ № 63

Щербатых Е.А.