

**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………….………………….3

Актуальность. Цель и задачи программы………………...……………….……..4

Направления коррекционно-оздоровительной работы. Методы и формы работы. Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий……………………………………………………………………….……....5

Учебно-тематический план. Группа №1……...…………………...……………..6

Учебно-тематический план. Группа №2………………………………................8

Учебно-тематический план. Группа №3…………………………………...…. 11

Содержание программы…………………………………………………………14

Структура программы…………………………………………………………...15

Ожидаемый итоговый результат освоения программы ………………………16

Литература ………………………………………………………………………17

**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.*

*А.А.Леонов.*

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных объединений–одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; 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, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного объединения «Здоровейка».

Программа объединения «Здоровейка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

**Актуальность**

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного объединения «Здоровейка».

Лето - самое благоприятное время для укрепления здоровья детей, этот период насыщен деятельностью на открытом воздухе: прогулки, физкультурные досуги, закаливающие процедуры, игры на природе, которые позволяют детям приобретать новый двигательный опыт. Приобщение детей к ценностям здоровья является важнейшим содержанием объединения «Здоровейка». Великая ценность каждого ребенка - здоровье, оно немыслимо без систематических занятий физическими упражнениями.

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая наша задача, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию дошкольников в летний период года.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период особенно большие возможности предоставлены для закаливания, а так же совершенствования защитных реакций ребенка. Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программы.

Приоритетными направлениями объединения летом являются:

- физкультурно-оздоровительная работа;

- экологическое воспитание;

-игровая деятельность детей.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

**Цель и задачи курса**

**Цель**: сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

*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 (корригирующая гимнастика, игровой стретчинг)

*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

**Направления коррекционно-оздоровительной работы.**

1.Укрепление резервов здоровья;

2.Формирование личностных установок на здоровый образ жизни;

3.Физическое и психическое развитие.

**Методы и формы работы:**

-метод круговой тренировки

-игровой метод

-соревновательный метод

-наглядные методы

- фронтальные, групповые и индивидуальные формы работы.

При планировании работы кружка учитывается:

-индивидуально - психологические особенности ребенка;

-возрастные особенности;

-группу здоровья ребенка.

**Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий**

Занятия проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1.Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2.Использование разнообразной фонотеки.

3.Создание эмоциональной положительной обстановки.

4.Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5.Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6.Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7.Мероприятия носят игровой характер.

**Учебно-тематический план летнего периода**

**Группа №1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№Раздела** | **Содержание программы 1 год обучения** | **Количество**  **часов** | | | **Дата проведения** | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | **План** | **Фактически** |
| 1 | **Закрепление пройденного материала**  **1.1** Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.  Ходьба с различным выполнением заданий.  Упражнение «Бег по кругу».  Упражнение «Собери шишки».  Игра «Нырни-вынырни».  Игра «Море волнуется».  **1.2** Закрепление дыхательных упражнений «Нырни-вынырни» «Лес шумит»  Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Упражнения с обручами. Релаксация «Понюхаем цветочки».  **1.3** Закрепление  Самомассажа и профилактика плоскостопия .  Самомассаж стоп. с массажными мячами. Упражнение «Переложи шишки». Упражнение «Рисуем ногами».  **1.4** Закрепление освоения элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча. Овладеть техникой игры с мячом.  ОРУ при плоскостопии «Веселые ножки».  ОРУ с мячами.  Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.  Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе.  **1.5** Прокатывание мячей друг другу. Ползание в прямом направление с опорой на ладони и ступни.  (3 м.) Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Игры «Найди своё место!» «Лошадки»  **1.6.** Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.  Прыжки между предметами, поставленными в один ряд.  Игры: «Попляши и покружись-самым ловким окажись» «Найди своё место!»  Упражнение на расслабление всего организма.  **1.7**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше и сойти со скамейки. Прыжки через бруски (высота 10 см.), расстояние между ними 40 см.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед.  Перебрасывание мячей друг другу, способом – двумя руками снизу. Игры «Ходим в шляпах» «Кегли». | **28**  4  4  4  4  4  4  4 |  | **28**  4  4  4  4  4  4  4 | 02.06.20  03.06.20  21.07.20  22.07.20  28.07.20  29.07.20  04.08.20  05.08.20  11.08.20  12.08.20  18.08.20  19.08.20  25.08.20  26.08.20 |  |

**Учебно-тематический план летнего периода**

**Группа №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Раздела** | **Содержание программы** | **Количество часов** | | | | **Дата проведения** | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** | **План** | **Фактически** |
| **1** | **Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**  **1.1** Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Лазанье — подлезание под дугу. Игры «Вышибалы». «Да и нет» - не говори. «Быстро в колонну» «Найди свой цвет». Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.  **1.2** Метание в цель. Прыжки через обручи, на одной, на двух ногах. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».  Самомассаж лица и шеи.  **1.3** Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп.  Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.  Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга». | **12**  4  4  4 | |  | **12**  4  4  4 | 01.06.20  03.06.20  08.06.20  22.07.20  27.07.20  29.07.20 |  |
| **2** | **Закрепление пройденного материала**  **2.1** Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.  Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских  взаимоотношений.  Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.  Эстафеты между 2 командами:  1. прокати мяч обручем.  2. прыгай на мяче-хопе.  3. пробеги по узкой дорожке и передай палку  **2.2** Закреплять умения действовать в команде.  Формирование дружеских  взаимоотношений.  Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.  Эстафеты между 2 командами:  **1.** «Извилистый бег»(змейкой вокруг кегель)  **2.** «Пройди и не урони»( с мешочком на голове)  **3.** «Бег с тремя мячами»  **2.3** Закреплять умения взаимодействия в команде. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, соблюдать правила.  Эстафеты между 2 командами:  1.«По кочкам» (прыжки на двух ногах через обручи)  2. «Перенеси воду»( из ведра в таз)  3. «Переправа» ( первый бежит в обруче вокруг кегли, возвращается к команде, берёт пассажира бегут вокруг кегли вдвоём и т.д.)  **2.4** Закреплять умения взаимодействия в команде. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, соблюдать правила.  Эстафеты между 2 командами:  1.«Пингвины»(прыжки с мячом зажатым между колен)  2. **«Попади в цель»(кольцебросы)**  3.Передача мяча | **18**  4  4  4  6 | |  | **18**  4  4  4  6 | 03.08.20  05.08.20  10.08.20  12.08.20  17.08.20  19.08.20    24.08.20  26.08.20  31.08.20 |  |

**Учебно-тематический план летнего периода**

**Группа №3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Раздела** | **Содержание программы** | **Количество часов** | | | | **Дата проведения** | |
| **Всего** | **Теория** | | **Практика** | **План** | **Фактически** |
| **1** | **Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.**  **1.2** . Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» **Игра «По местам»**  **1.3** Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. Ползание «по-медвежьи». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.Игры «Угадай эмоцию» «**Передай мяч»**  **1.4** Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Игра «Ловишка с мячом»  **1.5** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.Игры «Найдите различия» «Вышибалы»  **1.6** Прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. Игры «Полоса препятствий» «Угадай эмоцию»  **1.7** Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, «по-медвежьи». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, в среднем темпе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «Пингвины». Игра «Веселые соревнования» | **14**  2  4  4  6  4  4 | |  | **14**  2  4  4  6  4  4 | 01.06.20  02.06.20  04.06.20  08.06.20  23.07.20  27.07.20  28.07.20  30.07.20  03.08.20  04.08.20  06.08.20  10.08.20 |  |
| **2** | **Закрепление.**  **2.1** Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.  Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских  взаимоотношений.  Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.  Эстафеты между 2 командами:  1 На болоте. (У каждого по два листочка, это «кочки» перекладывая их перейти болото)  2. Пройди, не задень. (На полу кегли, участник с завязанными глазами должен пройти через зал и меньше уронить кегель чем противник.)  3. Носильщики (бег с носилками)  **2.2** Закреплять умения действовать в команде.  Формирование дружеских  взаимоотношений.  Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.  Эстафеты между 2 командами:  **1.** «Извилистый бег» (змейкой вокруг кегель)  **2.** «Пройди и не урони»( с мешочком на голове)  **3.** «Бег с тремя мячами»  **2.3** Закреплять умения взаимодействия в команде. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, соблюдать правила.  Эстафеты между 2 командами:  1.«По кочкам» (прыжки на двух ногах через обручи)  2. «Перенеси воду»( из ведра в таз)  3. «Переправа» ( первый бежит в обруче вокруг кегли, возвращается к команде, берёт пассажира бегут вокруг кегли вдвоём и т.д.)  **2.4** Закреплять умения взаимодействия в команде. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений. Закрепить умение ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, соблюдать правила.  Эстафеты между 2 командами:  1.«Пингвины»(прыжки с мячом зажатым между колен)  2. **«Попади в цель»(кольцебросы)**  3.Передача мяча | **18**  4  4  4  6 | |  | **18**  4  4  4  6 | 11.08.20  13.08.20  17.08.20  18.08.20  20.08.20  24.08.20  25.08.20  27.08.20  31.08.20 |  |

**Содержание программы**

**Раздел** *Упражнения на развитие основных движений. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.*

Цель: укрепление и сохранение **физического и психического здоровья детей.**

Практическая часть: **Развивать** и совершенствовать двигательные умения и навыки. **Развивать у детей быстроту,** ловкость, выразительность движений. **Развивать** творческое воображение, внимание. Побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. Воспитывать любовь к **физкультуре,** формировать потребность в ежедневных **физических упражнениях.**

**Раздел:** *Закрепление*

Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в игре спортивное оборудование, поощрять детей с высокой двигательной активностью.

Практическая часть: Закрепить умение детей в ходьбе и беге в заданном направлении, продолжать развивать умение сохранять равновесие, закрепить умение прыгать с места, с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать развивать ловкость и умение, выполнять команды в передвижениях, образно выполнять движения по заданию. Закрепить умение уверенно владеть гимнастическими предметами: обруч, мяч мягкий средний. Закрепить умения выполнять упражнения ритмично, внимательно слушая музыкальное сопровождение. Закрепить итоговые результаты в прыжках с места, передвижение по гимнастической скамье.

**Структура программы**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном объединении «Здоровейка» проводится с учетом общего функционального состояния детей дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В водную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.  В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 6-8 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.  Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы объединения «Здоровейка» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

**Ожидаемый итоговый результат освоения**

**программы (для второго года обучения)**

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.

**Литература:**

**Для программы:**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
3. Мастюкова Е.М «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников». Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

**Для педагога:**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». 2016г
3. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003