

Принят
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ «Детский сад
«Мишутка»
 А. И. Батурина
« 31 » 08 2016 г.



**Рабочая программа дополнительного образования кружок:
«Здоровейка»**

Руководитель: Киселева Ю.Ю.

г. Десногорск
2016 г.

Пояснительная записка

Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложится на физкультурные занятия. Но, не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно, чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Здоровейка».

Цель работы кружка: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их речевых и умственных способностей.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни; формирование двигательных навыков и умений.
3. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
4. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Разработана на основной общеобразовательной программы: «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Использование парциальных программ:

- «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» В.В. Гаврилова.
- «Здоровейка в гостях у малышей» (обучение здоровому образу жизни детей в возрасте с 3 до 7 лет). Л.А. Меньшикова, Н.Л. Попова: Учебно-методическое пособие для работников ДООУ. - Пермь: Изд.ПОНИЦА, 2005.
- «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». Страковская В.Л. -М.: Новая школа, 1994.

Периодичность:

1 раз в 2 недели средняя группа №2, №10

Форма работы: тренинги, игры, игровые упражнения, дыхательная гимнастика.

Ожидаемый результат: сформировать интерес к физкультуре, совершенствование двигательных качеств.

**Тематический план занятий кружка
«Здоровейка»**

№	Месяц	Тема
1	Сентябрь	<p>Приставной шажок. Метание вдаль. Ползание с опорой. Прыжки на двух ногах. <u>Игра «Весёлая ходьба»</u> Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. Мы проверили осанку И свели лопатки Мы походим на носках, Мы идём на пятках. Мы идём, как все ребята И как мишка косолапый</p>
2	Октябрь	<p>Выполнения подскоков. Катания мяча друг другу Ползание на четвереньках. Прыжки вверх <u>П/И «Спрячься у стены»</u> Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спасти от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.</p>
3	Ноябрь	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением. Ползание на четвереньках Катание мячей в ворота. Ползание змейкой <u>П/И «Птицы и кукушка»</u> Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: “Кыш, полетели!” – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: “Домой!” все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.</p>
4	Декабрь	<p>Отталкивание двумя ногами одновременно. Бросание мяч двумя руками от груди. Ходьба по шнуру, сохраняя равновесие. Прыжок в длину с места. <u>Подвижная игра «Совушка».</u> Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитателя: «День! » - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь! » - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.</p>
5	Январь	<p>Бросание мяча вперёд-вверх. Ползание под дугой не касаясь её</p>

		<p>Прыжок в длину с места. Бросок мяча педагогу и ловля мяча.</p> <p><u>П/И «Найди свое место»</u></p> <p>Геометрические фигуры стоят на стульях, у детей карточки с различными фигурами. По сигналу дети занимают места у соответствующего стула.</p>
6	Февраль	<p>Перешагивание через предметы. Прыжки в обруч. Прыжки со скамейки. Бросания мяча вверх и ловля его.</p> <p><u>Игра «Ходим в шляпах»</u></p> <p>И.п.: положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.</p>
7	Март	<p>Проползание в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перепрыгивание через предметы.</p> <p><u>Игра-упражнение «Жучок на спине»</u></p> <p>И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы поползти.</p>
8	Апрель	<p>Перелазить через гимнастическую скамейку. Перебрасывание мяча через шнур. Выполнение прыжка с ноги на ногу.</p> <p><u>П/И «Закати мяч в ворота ножкой»</u></p> <p>Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.</p>
9	Май	<p>Метания мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Ходьба по наклонной доске.</p> <p>Перелазание через несколько препятствий. Ходьба по бревну.</p> <p><u>П/И «Пятнашки»</u></p> <p>Выбирается водящий, который получает цветную повязку, и встает в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и коснуться его рукой. Если ему это удастся, ребенок, которого он коснулся, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!», и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных водящих. Игра повторяется с новым водящим.</p>