**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Королёв Московской области « Детский сад комбинированного вида № 16 «Забава»**

**(МАДОУ «Детский сад №16»)**

**141080, Россия, Московская область., телефон: 8(495) 519-14-47**

**город Королёв, пр-т Космонавтов, д.45Б e-mail: sad-zabava@yandex.ru**

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ

«Детский сад №16»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Карпова С.В.

«­­\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

 ***кружок «Крепыш»***

(на основании программы В.Т.Кудрявцева

«Развитие двигательной активности оздоровительной работы с детьми 4-7 лет»)

***2020-2021 год.***

Составила:

Педагог дополнительного

образования

МАДОУ «Детский сад №16»

Клюева О.А.

**городской округ Королёв**

**Московская область**

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Цель программы

3. Задачи программы

4. Принципы реализации программы

5. Структура программы

6. Ожидаемый итоговый результат освоения программы

7. Перспективный план занятий

8. Литература

1. **Пояснительная записка.**

**Н. М. Амосов:**

*«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…»*

Здоровье детей – будущее страны!

 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 «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

•наследственность;

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало -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.

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.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, 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, мы разработали программу «Крепыш»

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**2.Цель программы**

 Укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармонического развитие ребёнка; приобщение к физической культуре.

**3.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.

**4.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.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности

**5.Структура программы**

 Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

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.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.)

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 физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

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

**6.Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

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.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей

**7.Перспективный план занятий.**

|  |
| --- |
|  **Октябрь** |
| 1. ***«Что такое правильная осанка»***

***(обучающее)****Структура занятия*1. Дать представление о правильной осанке.2. Игра «Угадай, где правильно»3. П/И «Веселые елочки» ***2. «Льдинки, ветер и мороз»****Структура занятия*1. Дать представление о том, что такое плоскостопие2. ОРУ3. ОВД4. Игра «Делим тортик»***3. «Береги свое здоровье»****Структура занятия*1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.2. Комплекс гимнастики «Утята»3. П/И «Веселые елочки»4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»*Работа с родителями****4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»****Структура занятия*1. Разминка «веселые шаги»2. ОРУ (с гимнастической палкой)3. П/И «Теремок»4. Релаксация «Ветер» | ***5.1. «Почему мы двигаемся?»*** ***(познавательное)***Дать понятие об опорно-двигательной системе.*Структура занятия*1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.2. Комплекс с гимнастической палкой.3. П/И «Кукушка»4. Релаксация «Лес»***6.2. «Веселые матрешки»****Структура занятия*1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.2. Комплекс «матрешки»3. Упражнение «Подтяни живот»4. П/И «Поймай мяч ногой»***7.3. «По ниточке»****Структура занятия*1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки2. П/И «Кукушка»3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»***8.4. «Ловкие зверята»****Структура занятия*1. Комплекс корригирующей гимнастики.2. Самомассаж3. П/И «Обезьянки»4. Упражнение «В лесу» |

|  |
| --- |
| **Ноябрь** |
| ***1. «Зарядка для хвоста»****Структура занятия*1. Комплекс корригирующей гимнастики.2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»3. Упражнение «Подтяни живот»4. Релаксация «Море»***2. «Вот так ножки»****Структура занятия*1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)2. Комплекс статистических упражнений3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.***3. «Ребята и зверята»****Структура занятия*1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.4. Релаксация под звучание музыки.***4. «Пойдем в поход»****Структура занятия*1. Упражнение «Встань правильно»2. Игровое упражнение «Найди правильный след»3. П/И «Птицы и дождь»4. Игра «Ровным кругом» | ***5. «Веселые танцоры»****Структура занятия*1. П/И «Найди себе место»2. Упражнение «Бег по кругу»3. Ритмический танец «Зимушка-зима»4. Релаксация «Снег»***6. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»****Структура занятия*1. Разминка «Сорока»2. Комплекс корригирующих упражнений3. Упражнение «Ласточка»***7. Закрепление правильной осанки****Структура занятия*1. П/И «Найди себе место»2. Упражнение «Бег по кругу»3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»4. Релаксация «Спинка отдыхает»***8. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»****Структура занятия*1. Упражнение «Встань правильно»2. Задание на проверку своего пульса.3. Комплекс упражнений на дыхание.4. Упражнение «Жмурки»5. Контрольное измерение пульса6. Упражнение «Буратино» |

|  |
| --- |
| **Декабрь** |
| ***1-2. «Мальвина и Буратино»****Структура занятия*1. Ритмический танец «Кукла»2. Комплекс корригирующей гимнастики»3. Упражнения для мышц ног.4. Упражнение «Буратино»***3-4. «Незнайка в стране здоровья»****Структура занятия*1. Разновидности ходьбы и бега.2. Упражнения «Ровная спина»3. Упражнения «Здоровые ножки»4. Самомассаж5. Релаксация «Отдыхаем» | ***5-6. Закрепление правильной осанки****Структура занятия*1. Упражнение «Бег по кругу»2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя)у гимнастической стенке.3. Упражнение в висе.4. Игра «Ходим в шляпах»***7-8. «Мы куклы»(с родителями)****Структура занятия*1. Комплекс пластической гимнастики.2. Ритмический танец «Куклы»3. П/И «Ходим в шляпах»4. Релаксация «Куклы отдыхают» |

|  |
| --- |
| **Январь** |
| ***1-2. «Мы танцоры»****Структура занятия*1. Ритмический танец «Аэробика»2. Упражнения в низких и. п.3. Упражнение «Делим тортик»4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»***3-4. «Путешествие в страну Шароманию»****Структура занятия*1. Упражнение «Надуем шары»2. упражнения на фитбол-мячах3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»4. Релаксация «Шарик» | ***1. «Поможем Буратино»****Структура занятия*1. П/И «Найди себе место»2. Ритмический танец «Аэробика»3. Самомассаж спины и стоп.4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»***2. «У царя обезьян»****Структура занятия*1. Ходьба с различным выполнением заданий.2. Упражнение «Пройди через болото»3. Упражнение в висе.4. упражнение «Положи банан» |

|  |
| --- |
| **Февраль** |
| ***1-2. «Отгадай загадки»****Структура занятия*1. Комплекс упражнений «Загадки»2. Упражнения на фитбол –мячах3. П/И «Заводные игрушки»4. Игра «Собери домик»***3-4. «Детский старти-нейджер»****Структура занятия*1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)4. Самомассаж «Рисунок на спине» | ***5-6. «Будь здоров»****Структура занятия*1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»2. Игра «Прокати мяч»3. Упражнения со скакалками.***7-8. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»****Структура занятия*1. Упражнение «Прыгалка»2. Комплекс пластической гимнастики3. Упражнения на самовытяжения.4. П/И «Не урони» |

|  |
| --- |
| **Март** |
| ***1-2.«Старик Хоттабыч»****Структура занятия*1. Самомассаж стоп.2. «Дорожка здоровья»3. Танец «Утят»4. Упражнения с массажными мячами.5. Танец ножек «Матрешки»6. Упражнение «Переложи бусинки»7. Упражнение «Рисуем ногами»8. Релаксация «Спокойный сон»***3-4. «Веселый колобок»****Структура занятия*1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.2. Упражнение «Скатаем колобок»3. П/И «Колобок и звери»4. Самомассаж массажными мячами. | ***5-6. «Цирк зажигает огни»****Структура занятия*1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.2. Упражнение «Силачи» (с мячом)3. П/И «Карусель»4. Упражнения на дыхание и расслабление.***7-8. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия****Структура занятия*1. Упражнение «Бег по кругу»2. Упражнение в висе.3. П\И «Пятнашки»4. Релаксация «Весна» |

|  |
| --- |
| **Апрель** |
| ***1-2. «Ловкие и смелые»****Структура занятия*1. Упражнение «Прыгалка»2. Комплекс пластической гимнастики3. Упражнения на самовытяжения.4. П/И «Не урони»***3-4. «Отгадай загадки»****Структура занятия*1. Комплекс упражнений «Загадки»2. Упражнения на фитбол –мячах3. П/И «Заводные игрушки»4. Игра «Собери домик» | ***5-6. «Незнайка в стране здоровья»****Структура занятия*1. Разновидности ходьбы и бега.2. Упражнения «Ровная спина»3. Упражнения «Здоровые ножки»4. Самомассаж5. Релаксация «Отдыхаем»***7-8«Поможем Буратино»****Структура занятия*1. П/И «Найди себе место»2. Ритмический танец «Аэробика»3. Самомассаж спины и стоп.4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым» |

|  |
| --- |
| **Май** |
| ***1-2. «Цветочная страна»****Структура занятия*1. Ходьба с различным выполнением заданий.2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах4. Упражнение «Колючая трава»5. Упражнения с обручами6. Релаксация «Поливаем цветочки»***3-4«В гостях у морского царя Нептуна»****Структура занятия*1. Упражнение «Море»2. Игра «Отлив-прилив»3. Упражнение «Собери камушки»4. Игра «Спрыгни в море»5. Игра «море волнуется» | ***5-6. «Будь здоров»****Структура занятия*1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»2. Игра «Прокати мяч»3. Упражнения со скакалками.***7. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»****Структура занятия*Задания и конкурсы.Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»***8.«Игрушки»****Структура занятия*Задания и конкурсы |

**8.Список литературы**

1. «Физическое развитие и здоровье детей». Программа «Старт»

Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Ч.1:Программа «Старт»2003

1. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Рунова М.А.

 М:Мозаика. Синтез,2003

1. «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю.Картушина

Оздоровительная программа.сПб:ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004

1. «Занимательная физкультура для дошкольников» Утробина К.К.

М.:Издательство ГНОМи Д,2003

 5. «Физкультура, которая лечит» Т.Ю.Логвина

 Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер»,2003

1. «Быть здоровыми хотим» М.Ю.Картушина П

Программа развития .М.:ТЦ Сфера,2004

1. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А.С.Галанов СПб.:Речь,2007
2. «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ» О.Н.Моргунова

Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005