

Рассмотрена и принята
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2019г.

Утверждаю
заведующий МКДОУ
(Подаруева Ж.В.)
приказ № 40 от 29.08.2019г.



**Рабочая программа
МКДОУ «Мехонский детский сад»
по физкультурно-оздоровительному развитию детей
клуба по интересам
«Малыши-крепьши»
для детей 2-3 лет
на 2019-2020 учебный год**

**Составила:
Теплохова Галина Ивановна –
воспитатель первой младшей группы**

Пояснительная записка.

*«От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
В. А. Сухомлинский.*

Программа клуба «Малыши-крепыши» имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Все без исключений понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеofilмов, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Направленность программы.

Программа клуба «Малыши-крепыши» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основным направлением проекта является применение дыхательной гимнастики, самомассажа, подвижных игр, босохождение. Данный проект направлен на создание условий для двигательной-игровой деятельности детей с применением оздоровительных процедур, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Моральное, духовное, физическое здоровье детей зависит и благополучие нашего общества. За последние годы здоровье детей сильно ухудшилось. Это зависит от экологии, некачественных продуктов питания, неправильного образа жизни и разных других факторов.

Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей.

У детей дошкольного возраста должна быть потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем, сформируется осанка.

Цель: общее укрепление организма ребенка, формирование представлений ребенка о самом себе, о здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи:

- Формирование здоровьесберегающей среды;
- Развитие потребности в двигательной активности;
- Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения иммунитета.

Отличительные особенности.

Данная программа рассчитана на детей первой младшей группы, в этом возрасте дети склонны к частым болезням. В программе занятия подобраны таким образом, чтобы улучшить самочувствие детей, повысить их иммунитет. В данной программе подобран комплекс здоровьесберегающих технологий, которые способствуют повышению иммунитета у детей, и позволит снизить уровень заболеваемости к минимуму.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: дети 2-3года.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1год.

Формы и режимы занятий. Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю, продолжительность занятий 15 минут. Форма проведения- групповая.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье ребенка, его умственная и физическая деятельности. Дыхательная гимнастика тренирует умение произвольно управлять дыханием, осуществляется профилактика заболевания. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще уже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.

Самомассаж: Важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения

Это самый элементарный прием самопомощи своему организму. самомассаж учит детей сознательно заботиться о своем здоровье, а также прививает им уверенность в том, что они сами могут помочь своему организму улучшить свое самочувствие. Также самомассаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, бронхов и так далее. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства(например, интерферон, который намного эффективнее таблеток).

Оздоровительные подвижные игры. Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей - незаменимый фактор оздоровления. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки, гипогенезия, ожирение, и т.д.

Структура занятия.

Этапы работы	Методы и время
Вводная часть	Занимательная разминка-2минуты
Основная часть	Комплекс самомассажа. Дыхательная гимнастика-6минут.
Заключительная часть	Оздоровительная подвижная игра -4 минуты. Полоскание полости рта- 3 минуты.

Планируемый результат и способы определения их результативности.

К концу года в группе должен быть снижен уровень заболеваемости.

Овладение детьми разными видами самомассажа. Дети должны уметь применять разные дыхательные упражнения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- Выступления перед родителями на собраниях;
- Фотоотчет;
- Аналитический отчет;
- Анкетирование родителей;
- Оформление папок- передвижек;

Календарный учебный график.

1. Режим работы учреждения:

- Учебная неделя: пятидневная
- Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни.
- Длительность работы: 9 часов.
- Ежедневный график работы: 7.30 до 16.30

2. Продолжительность учебного года: 36 недель, с 1 сентября по 31 мая.

3. Возрастной состав группы: первая младшая группа.

4. Образовательная нагрузка:

Наименование группы	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Образовательная нагрузка		
			В неделю	В месяц	В год
Первая младшая группа	15 минут	1	15 мин.	60 мин.	540 мин.

Организация педагогических условий.

Кадровое обеспечение программы: воспитатель Теплоухова Галина Ивановна.

Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности:

Спортивный зал имеет необходимое оборудование для осуществления дополнительного образования.

Наглядный материал.

1. Игровые атрибуты;
2. Музыкальный центр;
3. Атрибуты для проведения подвижных игр (мячи, мешочки, дуги для подлезания, шары и т.д.);
4. Игольчатые мячи, игрушка- ветерок, дудочка, шарики воздушные для дыхательных упражнений; жесткие рукавицы, жесткая губка, карандаши, шишки, пробковый массажер.
5. Стаканчики для полоскания ротовой полости;
6. Сборы трав для полоскания ротовой полости (ромашка, кора дуба, календула).
7. Массажные коврики(сделанные своими руками).

Календарно- тематическое планирование.

Содержание программы.

Сентябрь.

Задачи: учить выполнять дыхательные упражнения с вдохом через нос и выдохом через рот, учить приемам самомассажа, развивать ловкость и быстроту в подвижных играх.

недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Каша кипит»	«Дерево на ветру»	«Надуй шарик»	«Петушок»
Самомассаж	«Растирание ладони»,	«Растирание	«Массаж рук»,	«Массаж ног,

	песочный самомассаж	предплечья»	растирание жесткой губкой.	стоп» Растирание жесткой губкой.
Оздоровительная подвижная игра	«Мыши и кот»	«Поезд»	«Ты собачка, не лай»	«Лягушки»
Полоскание полости рта	Сбор трав(ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Октябрь.

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, тонизировать кору головного мозга, упражнять в прыжках, учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Листопад»	«Часики»	«Воздушный шарик»	«Трубочка»
Самомассаж	«Массаж головы»	«Утята и кот»	«Летели утки»	«Гусь»
Оздоровительная подвижная игра	«Ножки»	«Куручка и цыплята»	«Найди свой цвет»	«Лошадки»
Полоскание полости рта	Сбор трав (Кора дуба)	Сбор трав (кора дуба)	Сбор трав (кора дуба)	Сбор трав (кора дуба)

Ноябрь.

Задачи: с помощью упражнений предохранять ребенка от насморка, улучшать кровообращение верхних дыхательных путей, упражнять в бросание мешочков в горизонтальную цель, учить становиться в круг, выполнять движения в соответствие с текстом.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Поединок»	«Пружинка»	«Кто дальше загонит шарик»	«Ветряная мельница»
Самомассаж	«Наши глазки»	«Пирог»	«Кто пасется на лугу» (массаж спины) (пробковый)	«Божьи коровки» (массаж ног) (с шишками)
Оздоровительная подвижная игра	«Такси»	«Зайцы и волк»	«Куры в огороде»	«Бусинки»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Декабрь.

Задачи: снятие напряжения с мышц живота, улучшение работы кишечника, учить детей действовать по сигналу, бегая, не наталкиваясь друг на друга.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Бегемотик»	«Снегопад»	«Парящие бабочки»	«Хомячок»
Самомассаж	«Вот такая борода» (жесткая рукавичка)	«Белый мельник»	«Прищепки»	«Чтобы не зевать от скуки»
Оздоровительная подвижная игра	«Кто разбудил медведя»	«Воробышки и автомобиль»	«Ай гу-гу»	«Мой веселый звонкий мяч»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав(ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Январь.

Задачи: укрепить иммунитет у детей, снятие напряжения с мышц шеи; увеличение гибкости шейного отдела позвоночника, воздействие на биоактивные точки грудного отдела; улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины; улучшение кровообращения в ногах; улучшение работы кишечника; расслабление мышц ног; учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Недели	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Спрячься»	Упражнение «Сердитый ежик»	«Качели»
Самомассаж	«Ириски от киски»	«Лес зеленый»	«Черепашка»
Оздоровительная подвижная игра	«Дед Мороз»	«Снег кружится»	«Кот Васька»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Февраль.

Задачи: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов, почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал, учить внимательно слушать взрослого, выполнять движения в соответствии с текстом, упражнять детей в прыжках.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Подуй на одуванчик»	«Паровозик»	«Снежинки»	«Змея злится»
Самомассаж	«Жарче, дырчатая тучка»	«Дедушка Егор»	«Подарок маме» (массаж пальцев)	«Плотник» (массаж рук)
Оздоровительная подвижная игра	«Собачка и воробьи»	«Снежинки и ветер»	«Догоню, убегу».	«Собери морковку»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Март.

Задачи: стимуляция биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела, стимуляция активных точек, расположенных на подошвах ног. Повышать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость; учить ориентироваться в пространстве, воспитывать положительные эмоции. Повышать иммунитет детей.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Ветер»	«Чья птичка дальше улетит»	«Понюхаем цветочек»	«Как мыши пищат»
Самомассаж	«массаж тела «Жарче»	«Одуванчики» (массаж головы)	«Оздоровительный массаж»	«Дождик»
Оздоровительная подвижная игра	«Веселые зайчата»	«Пчелки»	«Зайчики в домике»»	«Медведь и дети»
Полоскание полости рта	Сбор трав (календула)	Сбор трав (календула)	Сбор трав (календула)	Сбор трав (календула)

Апрель.

Задачи: развитие выдержки в игре, учить детей выполнять движения по тексту, снятие физического и эмоционального напряжения, повышение иммунитета у детей, воспитывать интерес у детей к движениям.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Радуга, обними меня»	«Флажок»	«Куда плывет кораблик»	«Переключка животных»
Самомассаж	«Ладшки»	«Расслабляющий массаж»	«Массаж ног»	«Массаж тела «Пирог»
Оздоровительная подвижная игра	«Салки со змеей»	«Гуси- гуси»	«Волк и овечка»	«Мыши водят хоровод»
Полоскание полости рта	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Май.

Задачи: развитие физиологического дыхания, развивать длительный плавный выдох, снятие физического и эмоционального напряжения; учить детей выполнять команду воспитателя в игре, развивать двигательную активность; воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

Недели	1	2	3	4
Вводная часть	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №3	Комплекс №4
Дыхательная гимнастика	«Часики»	«Самолет»	Упражнение «Бросим Мячик»	«Ветерок»
Самомассаж	«Массаж ушей»	«Массаж лица»	«Массаж стоп»	«Гибкая шея, свободные плечи»
Оздоровительная подвижная игра	«Птички в гнездышках»	«Поезд»	«Комарики и лягушка»	«Птички и автомобиль»
Полоскание полости рта.	Сбор трав (ромашка).	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)	Сбор трав (ромашка)

Список литературы.

1. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
- 3.«Логопедический массаж» Блыскиной Ирины Викторовны.
4. Щетинин М.Н. Стрельниковская Дыхательная гимнастика для детей..- М.: Айрис – пресс, 2007