**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЛУКОМОРЬЕ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**структурное подразделение «Колосок»**

**утверждена**

**педагогическим советом**

№ **3 от 05. 04.2016 г.**

**Программа кружка**

**физкультурно -оздоровительной**

**направленности для детей младшего**

**дошкольного возраста**

**разработала воспитатель**

**Калмыкова А. М.**

**2016 г**

**Пояснительная записка**

Дети рождаются беспомощными, обладающими единственной способностью – всему научиться со временем. Они не рождаются с готовым набором движений, а осваивают их в процессе жизни.

Дополнительное обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Это способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Дополнительно обучаясь движениям, у ребенка формируются представления о здоровом образе жизни, он приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Наполняемость группы -до 12 человек.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-5 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность занятий составляет 20 минут, 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

**Перспективное планирование занятий кружка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **сентябрь** | Учимся закаляться  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений  Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры | Руки, ноги и я  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. | Итоговое занятие.  Упражнения для освоения техники основных видов движений.  Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **октябрь** | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры | Мышцы, кости и суставы  Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры | Будь здоров  Чтобы нам не болеть  Дыхательная гимнастика  Подвижные игры  Ритмическая гимнастика |
| **Ноябрь** | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Скелет — наша опора  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры | Руки, ноги и я  Здоровые ножки идут по дорожке  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **декабрь** | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Осанка - стройная спина  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. | Мышцы, кости и суставы  Осанка - стройная спина  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. | Будь здоров  Чтобы нам не болеть  Дыхательная гимнастика  Ритмическая гимнастика  Упражнения и подвижные игры по желанию детей  Упражнения на релаксацию |
| **январь** | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Уход за ушами  Что могут наши уши  Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Учимся закаляться  Сохрани свое здоровье сам  Дыхательная гимнастика  Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Спорт — это здоровье  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта |
| **февраль** | Учимся закаляться  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов  Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Спорт — это здоровье  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта | Учимся закаляться Будь здоров  Чтобы нам не болеть  Дыхательная гимнастика  Упражнения и подвижные игры по желанию детей  Ритмическая гимнастика  Упражнения на релаксацию | Будь здоров  Чтобы нам не болеть  Дыхательная гимнастика  Упражнения и ритмическая гимнастика  Упражнения на релаксацию |
| **март** | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Уход за ушами  Что могут наши уши  Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Мышцы, кости и суставы  Осанка - стройная спина  Дыхательная гимнастика  Упражнения на развитие равновесия и координации  Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования. | Руки, ноги и я  Сильные руки-не знают скуки  Дыхательная гимнастика  Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.  Ритмическая гимнастика |
| **апрель** | Учимся закаляться  Если хочешь быть здоров  Дыхательная гимнастика  Упражнения для освоения техники основных видов движений  Упражнения на релаксацию | Учимся закаляться  Сохрани свое здоровье сам  Дыхательная гимнастика  Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию | Берегите глазки  Что могут глаза  Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.  Упражнения на релаксацию | Уход за ушами  Что могут наши уши  Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов.  Упражнения на релаксацию |
| **май** | Как закаляться  Сохрани свое здоровье сам  Дыхательная гимнастика  Подвижные игры для освоения техники основных видов движений Упражнения на релаксацию | Будь здоров  Итоговый  Дыхательная гимнастика.  Ритмическая гимнастика  Упражнения на релаксацию  Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием | Будь здоров  Итоговый  Дыхательная гимнастика.  Ритмическая гимнастика.  Упражнения на релаксацию  Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием | Будь здоров  Итоговый  Дыхательная гимнастика.  Ритмическая гимнастика.  Упражнения на релаксацию  Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием |

**Дидактический материал:**

· Картотека подвижных игр.

· Картотека дыхательной гимнастики.

· Картотека упражнений на релаксацию.

.

**Комплексы дыхательной гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| № 1  Жуки | Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».  Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».  Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин) |
| № 2  Котята | Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу» |
| № 3  Котята и собачки | Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями. |
| № 4  Самолёты | По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух». |
| № 5  Медвежонок | Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая». |
| № 6  Надуй шарик | Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.  «Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши. |
| № 7  Паровоз с грузом | Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты) |
| № 8  Поймай пчёлку | Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж». |
| № 9  Пузырь | Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:  Раздувайся пузырь,  Раздувайся тугой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. |
| № 10  Снежинки и ветерок | Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают. |
| № 11  Солнышко и дождик | Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». |
| № 12  Спрятался | Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:  пальчик о пальчик тук-тук-тук,  ножками быстренько туп-туп-туп,  личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).  При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем. |
| № 13  Сугробы | По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин). |
| № 14  Часики | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз) |
| № 15  Трубач | Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз) |
| № 16  Петух | Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз) |
| № 18  Насос | Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону) |
| № 19  Вырасти большой | Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз) |
| № 20  Гуси | Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у» |
| № 21  Каша кипит | Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза) |
| № 22  Дыши спокойно | Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом. |
| № 23  Хомячки | Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей». |
| № 24  Цветочки | Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). |