

Физкультурно – оздоровительный кружок

«КРЕПЫШИ»

Руководитель Сураева Н.Ю.



Цель, задачи

Основная цель кружковой работы:

- Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребёнка, укрепление здоровья ребёнка.

Задачи:

- Выявление уровня здоровья детей;
- Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;
- Поддержка здоровья детей.

Актуальность:

- Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

*Кружковая работа
проводится два раза в
неделю во второй половине
дня.*

*Продолжительность
деятельности зависит от
детской
заинтересованности и
активности (не более 30
минут).*

***Наполняемость группы-
14 человек.***

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»



Примерный комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)

- «ЛЕТО»

- 1 «НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО»

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. «Рисуем» солнышко, круговые движения головы. 8-10 раз

- 2 «СОЛНЫШКО ВЗОШЛО»

И.П.: о.с., руки опущены. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-посмотрели на руки; 4-и.п. 8-10 раз

- 3 «ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка). 1-правое плечо вверх; 2-левое; 3-4-плечи вниз; 8-10 раз

- 4 «СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ»

И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной. 1-надуем щеки; 2-наклон вперед (выдыхаем) 6-8 раз

- 5 «ПОДСОЛНУХ»

И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1,3-поворот вправо, развести руки. 2,4-и.п. 8-10 раз

- 6 «КОЛОКОЛЬЧИК»

И.П.; ноги вместе, руки на поясе.
Полуприседание, наклон головы вправо
(влево) «динь-дон» 8-10 раз

- 7 «КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ»

И.П.: стоя на четвереньках. 1-округлить
спину, голова вниз. 2-прогнуть спину,
голову вверх «Мяу» 4-6 раз

- 8 «ЖУКИ»

И.П.: лежа на спине, руки вдоль
туловища. 1-круговые движения ног
(медленно-быстро) 2-отдых. 3- круговые
движения ног (быстро - медленно) 4-6 раз

- 9 «ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ»

Прыжки на двух ногах.

- 10 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ДЫХАНИЯ.

Беседа на тему: «Что такое здоровый образ жизни?»

Проведенные беседы:

«Как закаляться?»

«Если хочешь быть здоров»

«Скелет – наша опора»

«Здоровые ножки идут по дорожке»

«Сохрани своё здоровье сам»

«Забота о глазах»

«Мышцы, кости и суставы»

«Осанка – стройная спина» и др.



Профилактика плоскостопия у детей



Профилактика плоскостопия

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам.
- Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть-восемь раз.

Упражнение на равновесие



Примерные комплексы дыхательной гимнастики

- **«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)
- «Часики»** Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
- «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)

Развитие двигательной активности через игру

Проведенные подвижные игры:

«Кто позвал?»

«Кто быстрее опустит обруч»

«Мышеловка»

«Сова»

«Хитрая лиса»

«Ловля бабочек»

«Квач, бери ленточку»

«Море волнуется»

«Ракета» и др.



Настрои для релаксации

- Вводная часть перед каждым настроем
- Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.
- Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

«Воздушные шарик»

- Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.



Ожидаемые результаты

- Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Крепыши» укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.