

Программа кружка «Веселая гимнастика»

Руководитель:

Илющенко Елена Николаевна



Актуальность:

- В условиях Крайнего Севера, особенно в зимнее время, двигательная активность дошкольников снижена. Обучать детей движениям не только нужно, но и необходимо. В процессе обучения движениям идет укрепление здоровья ребенка, совершенствование организма средствами физической культуры.
- Использование корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности детей в дошкольном учреждении, направленно на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

Цель:

- ⦿ Основная цель - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.
- ⦿ Второстепенная цель: развитие коммуникативных качеств.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
- Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков; осуществление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Образовательные задачи:

- Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Развитие координации движений и ориентировки в пространстве;
- Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

Коррекционные задачи:

- Коррекция эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Возраст и количество детей:

Дети подготовительной к школе группы 6-7 лет

Количество: 10 детей

Форма и структура занятий

Каждый комплекс упражнений проводится в игровой форме.

Комплексы состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы и бега, укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Основная часть 15-20 минут

- Корректирующее упражнение
- Самомассаж
- Гимнастика для глаз
- Подвижная игра
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Психогимнастика

Заключительная часть

(3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме.

Педагогические принципы:

- Принцип систематичности.
- Принцип постепенности.
- Принцип доступности.
- Принцип наглядности.
-
- Принцип сознательности и активности.

Методы

- ◎ **Словесные** - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пение песен при выполнении движений.)
- ◎ **Наглядные** – показ, имитация, участие воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- ◎ **Практические** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня психофизического развития у детей;
- Преодоление нарушений двигательных функций, имеющих у детей;
- Стабилизация эмоционального фона у детей;
- Снижение заболеваемости;
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128с.
2. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 3-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143с.
3. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / Е.С. Анищенкова. – М.: АСТ: Астрель. 2006. – 60с.
4. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
5. «Влияние гимнастики Стрельниковой А.Н. на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста» (выпускная квалификационная работа) Белова А.Л. Специальность 050704 «Дошкольное образование» Научный руководитель: Гренке С.И. Мурманск, 2008
6. Усаков В.И. Первые шаги к совершенству: Книга для воспитателей, гувернеров, родителей, - Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.

