

## **Отчет спортивно-оздоровительной работы кружка «Здоровячок» за 2022–2023 учебный год**

В 2022 - 2023 учебном году инструктором по физической культуре МКДОУ детского сада «Солнышко» была реализована работа физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок», целью которой являлось: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Были поставлены следующие задачи на год:

### **Оздоровительные**

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
3. Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия (*корректирующая гимнастика, игровой стретчинг*).

### **Образовательные**

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### **Воспитательные**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Набор в кружок проводился на основании медицинских заключений и желания родителей (*законных представителей*) детей, посещающих детский сад.

В работе кружка «Здоровячок» принимали участие три группы детей 4-5 лет (*10 человек*), 5-6 лет (*13 человек*) и 6-7 лет (*12 человек*). Всего 35 человек.

Программа была рассчитана на 9 месяцев. Занятия проводились с сентября по май месяц, с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являлись общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, а так же на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

**В результате работы кружка:** дети научились следить за своей осанкой, также могли ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы. Ребята научились правильно выполнять физические и дыхательные упражнения, научились расслаблять

мышцы под релаксационную музыку, делать самомассаж частям тела. Тем самым прививала привычку к здоровому образу жизни.

У детей была закреплена и совершенствована техника ходьбы и бега, ходьбы на носках, на наружных сводах стопы; умение выполнять различные упражнения на массажных ковриках. Выполнять упражнения с обручами, палками, мешочками с песком, мячами, массажными мячами, а также без предметов. Дети научились ходить с предметом на голове; делать «Вис» на гимнастической стенке, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания. Ребята познакомились с играми которые «лечат» т. е способствовали правильной осанке и формированию свода стопы («Елочка», «Поднять паруса», «Передай мяч ногами по кругу», «Собери карандаши пальчиками ног», «ходим в шляпах», «Орлы и вороны» и др).

У детей были развиты психофизические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений;

Дети стали трудолюбивее, настойчивее, целеустремлённое, выдержаннее, аккуратнее, дисциплинированнее, улучшилась зрительная память, восприятие, двигательная память, воображение.

На каждом занятии дети проявляют активный интерес и яркие эмоции во время пребывания на кружке.

Таким образом, поставленные на год задачи хоть и были выполнены не в полном объеме, но цель кружка была достигнута: здоровье детей укреплено, физическая подготовленность и уровень здоровья – повышен, основы здорового образа жизни – сформированы.

Заведующий МКДОУ детский сад «Солнышко»

Н.Е.Бескровная