План дополнительного образования по физическому развитию «Здоровячок» на 2015-2016 г. (для детей 5-6 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Программное содержание** | |
| Сентябрь | 1.Комплекс ОРУ с использованием фитбол-мячей. (2 зан.) | Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе.  Развивать группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп).  Воспитывать любовь к спорту. | |
|  | **2.Разминка** «Мельница»  «Полянка»  (2зан) | Учить детей управлять 2 руками одновременно (согласовывать движения)  Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.  Воспитывать интерес к ОРУ, целеустремленность, выдержку и доброжелательность. | |
| Октябрь | **1.Подвижные игры:** (2зан.) 1.«Ловишки» (с ленточками)  2.«Сделай фигуру» | Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро.  Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.  Учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу. | |
|  | **2**.**ОВД** (2зан.)  1.Ходьба.  2.Перебрасывание мяча. | Учить Х. по наклонной доске закрепленной на шведской стенке, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.  Развивать ловкость, быстроту.  Воспитывать интерес к ОВД. | |
| Ноябрь | **1.Комплекс упражнений для профилактики осанки.**(2зан.) | Познакомить с приемами укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.  Развивать уровень развития двигательных умений и навыков у детей.  Воспитывать  бережное отношение к своему здоровью. | |
|  | **2. Конспект НОД**  «Цветок здоровья» (2зан.) | Учить в прыжках, перепрыгивание через барьеры *(пеньки)* разной высоты; Упражнять детей в ходьбе с выполнением движений по кругу и между предметами;  Разучить пролезание в обруч боком, не задевая край обруча; Упражнять ползании по скамейке на животе;  Воспитывать интерес детей к физической культуре. | |
| Декабрь | **1.Комплекс ОРУ** для профилактики плоскостопия сидя на стуле (2 зан.) | Учить детей выполнять упражн. сидя на стуле.  Развивать силу ног.  Воспитывать выносливость. | |
|  | **2.ОВД**  1.Ползание  2.Прыжки  3.Метание (2 зан.) | Учить детей ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени,  прыгать на двух ногах с продвижением вперед  метать мешочки с песком в горизонтальную цель.  Развивать быстроту, ловкость.  Воспитывать выдержку у детей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | 1.Подвижные игры «Кто быстрее опустит обруч» «Мышеловка»(2 зан.) | Учить детей играть играть с предметами, в колоннах.  Развивать внимательность детей.  Воспитывать интерес детей к подвижным играм. |
|  | **2.Подвижные игры:**  «Жмурка», «Найди и промолчи», «Береги предмет», «Дуй сильнее»  **(2 зан.)** | Учить детей соблюдать правила игры, действовать по сигналу взрослых.  Развивать быстроту, ловкость во время игр.  Воспитывать дружеские взаимодействия между детьми. |
| Февраль | 1.Физкультурное развлечение в старшей группе. Эстафеты (2 зан.) | здоровьесберегающие:  - укреплять здоровье детей,  - создать положительную эмоциональную и психологическую атмосферу;  образовательные:  -тренировать в пролезании в обруч, перешагивании через препятствия,  - закреплять навыки метания,  -формировать мотивацию к совместной деятельности,  -закреплять знания видов спорта;  развивающие:  -развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;  воспитательные:  - воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом,  - навыки ЗОЖ,  - интерес к физической культуре и спорту. |
|  | **2.Комплекс ОРУ сюжетного типа** (2зан.) | Учить детей выполнять комплексы сюжетного типа правильно и четко.  Развивать ловкость, быстроту, внимательность.  Воспитывать воспитывать осознанное отношение к необходимости заниматься спортом. |
| Март | **1.Комплекс ОРУ с кубиками**(2 зан.) | Продолжать учить детей выполнять комплексы с кубиками.  Развивать физические качества, внимательность детей.  Воспитывать интерес детей к ОРУ. |
|  | **2.Комплекс ОРУ**  (2 зан.) | Учить детей выполнять кинезиологические упражнения.  Развивать все мышцы тела.  Воспитывать ЗОЖ. |
| Апрель | 1.Комплекс упражнений для осанки (2 зан.) | Учить детей с малых лет следить за своей осанкой, выполнять профилактические упражнен. для осанки.  Воспитывать в детях выдержку. |
|  | **Игры и упражнения для профилактики плоскостопия**  (сюжетного типа)  (2 зан.) | Учить детей управлять своим телом.  Развивать выносливость.  Воспитывать Воспитывать дружеские взаимодействия между детьми. |
| Май | **Игры и упражнения для профилактики плоскостопия** «Цветная мозаика» «Волшебный мячик» (2 зан) | Учить детей выполнять упраж. с предметами: собирать рассыпанные по полу пуговицы с помощью ног, выложить из пуговиц узор, фигуру, орнамент и т.д.  Развивать мышцы ног.  Воспитывать любовь к своему здоровью. |
|  | **2.Комплекс ОРУ** (2 зан) | Учить детей сжимать и разжимать кисти   рук, изображать «улитку» и т.д.  Развивать мышцы рук и ног, быстроту ,ловкость.  Воспитывать  любовь к спорту с самого раннего детства. |

Воспитатель: Хуснутдинова Зульфия Минсагитовна

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю, длительность 25 минут.