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.Ползание2.Прыжки 3.Метание (2 зан.) | Учить детей ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени,прыгать на двух ногах с продвижением впередметать 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.