

МБДОУ «Саянский детский сад

«Волшебный град»

**«Клубный час»
(Весёлая физкультура)**

2017 год.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность. Основная направленность клубного часа «Весёлая физкультура» – сохранение и укрепление здоровья детей. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Цели: 1. Укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности.

Задачи:

- развитие двигательных способностей
- воспитание дружеских отношений
- развитие самостоятельности и ответственности.
- учить детей ориентироваться в пространстве;
- воспитывать дружеские отношения между детьми различного возраста, уважительное отношение к окружающим;
- формировать умение планировать свои действия и оценивать их результаты;

Срок реализации программы (октябрь– май):

- 1 раз в неделю
- время проведения – 1 час
- в месяц – 4 занятия – 4 часа
- возраст 5-7 лет, количество детей – не ограничено

Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья
- Приобретение практического опыта детей и знаний о разных видах деятельности.
- Положительное отношение к игровой деятельности.
- Умение точно выполнять команды и указания.
- Повышение уровня физической подготовки дошкольников.
- Снижение последствий умственной нагрузки.
- Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Формы и виды контроля:

- Наблюдение педагога за игровой деятельностью воспитанников;
- Конкурсы, веселые соревнования.

Правила «клубного часа»

- - Говори «здравствуйте» и «до свидания», когдаходишь.
 - - Если взял инвентарь поиграть, положи ее на место, когда уходишь.
 - - Не отнимай спортивный инвентарь у других детей, если они взяли ее первыми.
 - - Говори спокойно.
 - - Ходи спокойно.
 - - Возвращайся в группу по сигналу звонка.
- Если не хочешь ходить в другой центр, то можешь оставаться в центре или вернуться в группу, если устал.

№ п/п	Тема	Задачи	Оборудование
Октябрь			
1	<i>День «Весёлого мяча»</i>	1. Совершенствовать метание мяча. 2. Развивать мышцы рук и ног с помощью фитоболов. 3. Закрепление навыка отбивания мяча о пол, броска в корзину и ловли его после отскока. 4. Развивать мелкую моторику рук.	Оборудование: - мячи разного размера, веса.
2	<i>День «Альпиниста»</i>	1. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, спортивному комплексу, наклонной лестнице. 2. Проводить профилактику плоскостопия, при помощи ходьбы по ребристой и корригирующей доске. 3. Развивать силу рук и ног при лазании по канату. 4. Учить правильному хвату (положению пальцев) рук на перекладине шведской стенки. 5. Учить ходьбе на ходунках.	Оборудование: - канат, перекладина, ребристые доски, царь башня, ходунки.
3	<i>День «Игр Народов мира»</i>	1. Познакомить с играми разных народов.	Оборудование: - по необходимости.
4	<i>День «Свободных дел»</i>	1. Развивать ловкость в пролазвании по туннелям, башням, лабиринтам. 2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута.	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Ноябрь			
5	<i>День «Силачей»</i>	1. Развивать силу ног с помощью тренажера «Беговая дорожка», «Велотренажёр». 2. Развивать выносливость с помощью тренажера «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Батут». 3. Укреплять мышцы рук и ног, спины, живота с помощью тренажеров. 6. Укрепление дыхательной системы с помощью тренажеров «Беговая дорожка», «Батут».	Оборудование: - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
6	<i>День «Стрелка»</i>	1. Развивать ловкость и глазомер с помощью метания колец, мячей в мишень, кольцеброса и дарца. 2. Развивать меткость и силу рук с помощью сбивания мячом кегли.	Оборудование: - Кольца, кольцеброс, мишень для метания дротиков, дротики, малые мячи. - кегли и мячи.

7	<i>День «Кузнечика»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить прыжкам на скакалке. 2. совершенствовать прыжки на батуте. 3. Укреплять мышцы ног. 4. Развивать координацию движений. 	Оборудование: - Батут ,маты и скакалки.
8	<i>День «Свободных дел»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость в пролазывании по туннелям, башням, лабиринтам. 2.Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3.Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута. 	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Декабрь			
9	<i>День «Народных игр»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с народными играми. 2.Разучивание считалок. 3.Разучивание игр. 	Оборудование: - по необходимости.
10	<i>День «Дыхательной гимнастики»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить правильному дыханию. 2. Тренировать силу вдоха и выдоха. 3.Тренировать длительность выдоха. 	Оборудование: - мячи, - тренажеры дыхательные.
11	<i>День «Настольных игр»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с настольными играми. 	Оборудование: - шашки, лото.
12	<i>День «Свободных дел»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость в пролазывании по туннелям, башням, лабиринтам. 2.Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3.Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута. 	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Январь			
13	<i>День «Спортивных и подвижных игр»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивать подвижные игры. 2. Учить элементам спортивных игр. 3. 	Оборудование: - мячи разного размера, и по необходимости.
14	<i>День «Фитбола»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Учить сохранению правильной осанки и равновесию при различных положениях на фитболе, а также расслаблению мышц и сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями. 2.Учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; 3.Учить выполнению упражнений на растягивание. 	Оборудование: - мячи фитобол.
15	<i>День «Весёлого мяча»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать метание мяча. 2. Развивать мышцы рук и ног с помощью фитболов. 3. Закрепление навыка отбивания мяча о пол, броска в корзину и ловли его после отскока. 4. Развивать мелкую моторику рук. 	Оборудование: - мячи разного размера, веса.

16	<i>День «Свободных дел»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость в пролазывании по туннелям, башням, лабиринтам. 2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута. 	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Февраль			
17	<i>День «Альпиниста»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, спортивному комплексу, наклонной лестнице. 2. Проводить профилактику плоскостопия, при помощи ходьбы по ребристой и корригирующей доске. 3. Развивать силу рук и ног при лазании по канату. 4. Учить правильному хвату (положению пальцев) рук на перекладине шведской стенки. 5. Учить ходьбе на ходунках. 	Оборудование: - канат, перекладина, ребристые доски, царь башня, ходунки.
18	<i>День «Игр Народов мира»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с играми разных народов. 	Оборудование: - по необходимости.
19	<i>День «Силачей»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать силу ног с помощью тренажера «Беговая дорожка», «Велотренажер». 2. Развивать выносливость с помощью тренажера «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Батут». 3. Укреплять мышцы рук и ног, спины, живота с помощью тренажеров. 6. Укрепление дыхательной системы с помощью тренажеров «Беговая дорожка», «Батут». 	Оборудование: - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
20	<i>День «Свободных дел»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость в пролазывании по туннелям, башням, лабиринтам. 2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута. 	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Март			
21	<i>День «Стрелка»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ловкость и глазомер с помощью метания колец, мячей в мешень, кольцоброса и дарца. 2. Развивать меткость и силу рук с помощью сбивания мячом кегли. 	Оборудование: - Кольца, кольцоброс, мишень для метания дротиков, дротики, малые мячи. - кегли и мячи.
22	<i>День «Кузнечика»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить прыжкам на скакалке. 2. совершенствовать прыжки на батуте. 3. Укреплять мышцы ног. 4. Развивать координацию движений. 	Оборудование: - Батут ,маты и скакалки.

23	<i>День «Народных игр»</i>	1. Познакомить с народными играми. 2. Разучивание считалок. 3. Разучивание игр.	Оборудование: - по необходимости.
24	<i>День «Свободных дел»</i>	1. Развивать ловкость в пролазвании по туннелям, башням, лабиринтам. 2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута.	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Апрель			
25	<i>День «Дыхательной гимнастики»</i>	1. Учить правильному дыханию. 2. Тренировать силу вдоха и выдоха. 3. Тренировать длительность выдоха.	Оборудование: - мячи, - тренажеры дыхательные.
26	<i>День «Настольных игр»</i>	1. Познакомить с настольными играми.	Оборудование: - шашки, лото.
27	<i>День «Фитбола»</i>	1. Учить сохранению правильной осанки и равновесию при различных положениях на фитболе, а также расслаблению мышц и сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями. 2. Учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; 3. Учить выполнению упражнений на растягивание. 4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Оборудование: - мячи фитболы
28	<i>День «Свободных дел»</i>	1. Развивать ловкость в пролазвании по туннелям, башням, лабиринтам. 2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице. 3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута.	Оборудование: - туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня. - тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».
Май			
29	<i>День «Спортивных и подвижных игр»</i>	1. Разучивать подвижные игры. 2. Учить элементам спортивных игр. 3.	Оборудование: - мячи разного размера, и по необходимости.
30	<i>День «Весёлого мяча»</i>	1. Совершенствовать метание мяча. 2. Развивать мышцы рук и ног с помощью фитболов. 3. Закрепление навыка отбивания мяча о пол, броска в корзину и ловли его после отскока. 4. Развивать мелкую моторику рук.	Оборудование: - мячи разного размера, веса.

31	<i>День «Свободных дел»</i>	<p>1. Развивать ловкость в пролазвании по туннелям, башням, лабиринтам.</p> <p>2. Развивать силу рук и ног в лазании по канату и на гимнастической стенке, наклонной лестнице.</p> <p>3. Развивать силу ног с помощью тренажёров и батута.</p>	<p>Оборудование:</p> <p>- туннели, башня, большие и маленькие модули, канат, царь- башня.</p> <p>- тренажеры «Батут», «Беговая дорожка», «Велотренажер».</p>
32	<i>День соревнований и развлечений</i>	<p>1. Проведение соревнований между командами.</p> <p>2. Проведение спортивных развлечений.</p>	<p>Оборудование:</p> <p>- по необходимости.</p>