

Учебный план ДОП «Здоровенок»»

№ п/п	Перечень тем, разделов	Содержание раздела	Кол-во ак.час.
			5-6 лет
1.	Знакомство с понятием «Оздоровительная гимнастика»	Дать представление о понятие «Оздоровительная гимнастика», «Правильное питание». Вызвать познавательный интерес к знаниям спортом, о строении человека. Формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.	2
2.	Знакомство с упражнениями, направленными на укрепление мышечного корсета	Познакомить детей с понятиями: «скелет», «мышечная система», «осанка». Совершенствовать умение принимать и фиксировать правильную осанку. Обучить специальным корригирующим упражнениям, из различных исходных положений, с применением гимнастического инвентаря и нестандартного оборудования. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.	19
4.	Знакомство с элементарной техникой самомассажа	Познакомить с понятием «самомассаж», его разновидностями и влиянием на организм. Обучить элементарной технике выполнения самомассажа в игровой форме.	3
5.	Знакомство с техникой выполнения дыхательных упражнений	Познакомить с понятием «легкие», «головной мозг», «сердце». Формирование и привитие навыка правильного дыхания, при выполнении физических упражнений.	7
7.	Промежуточная аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками части Программы	1
6.	Знакомство с техникой выполнения расслабляющих упражнений	Обучить приемам саморасслабления. Развивать воображение, образное мышление. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения.	6
8.	Знакомство с играми, направленными на профилактику нарушений ОДА.	Совершенствовать двигательные умения. Закрепить правила о технике безопасности во время проведения подвижных игр и упражнений.	25

		Обучить играм, направленным на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Повторить игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.	
9.	Итоговая аттестация	Анализ результативности освоения воспитанниками Программы	1
ИТОГО:			64
Длительность одного занятия			25 мин – 5-6 лет
Итого академических часов в неделю			2/50 мин.
Итого академических часов в месяц			8/200 мин.
Итого академических часов в год			64/1600 мин.