

Перспективный план

работы

кружка «Здоровый малыш»

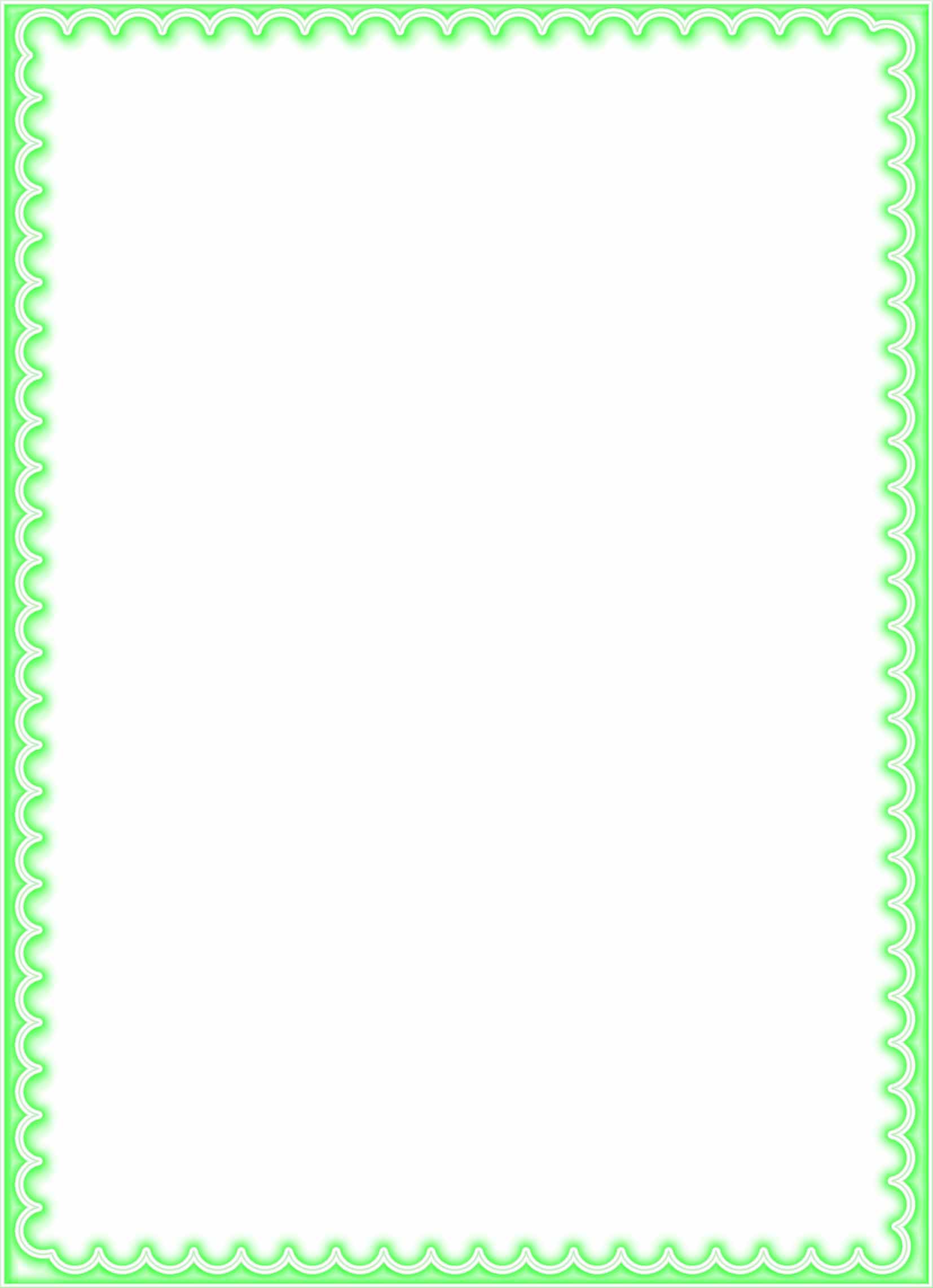
с детьми средней группы.



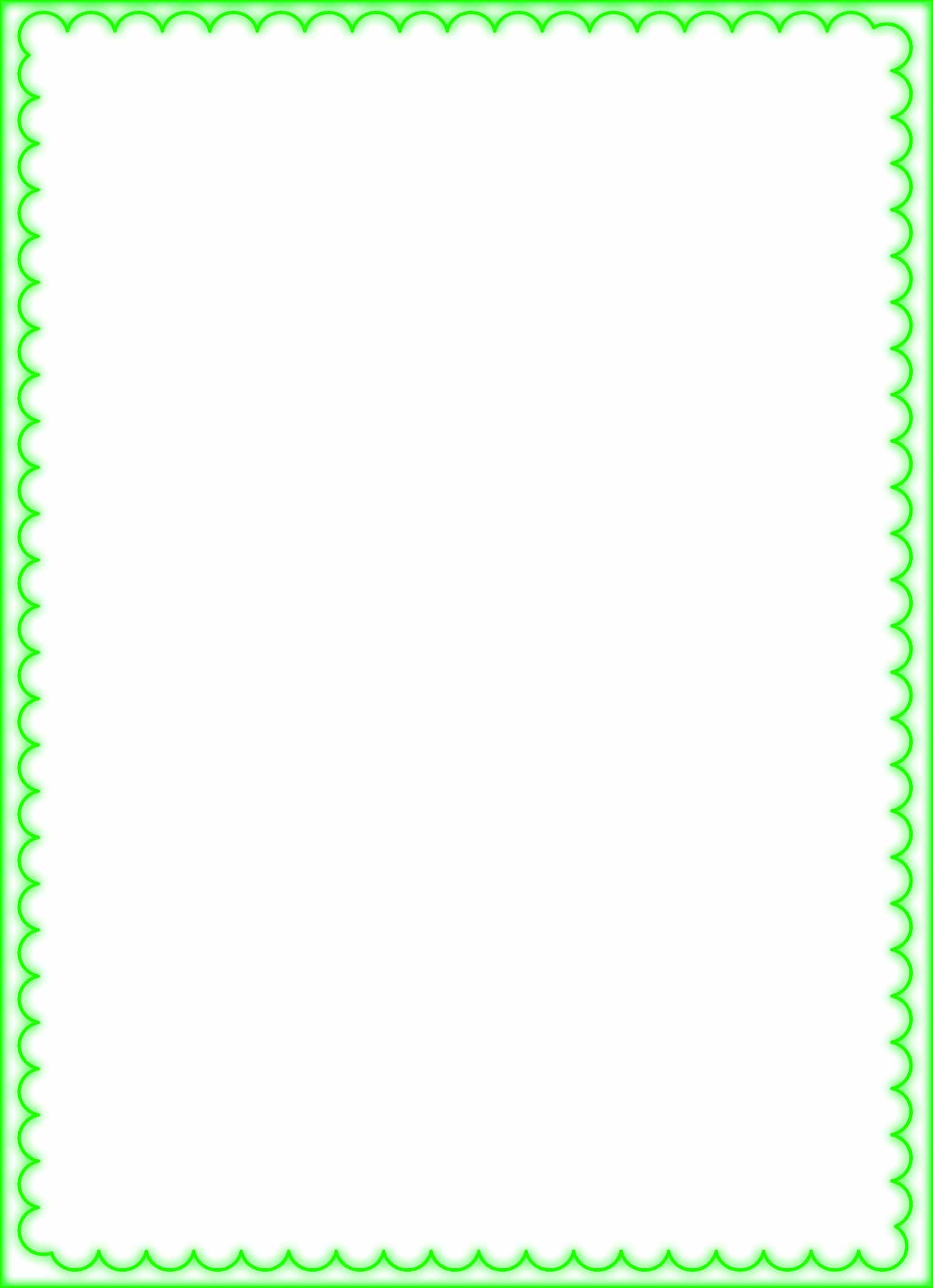
Воспитатель: Полутина Н.А.

МБДОУ «Детский сад №29»

г.Троицк



**Список детей.**

****

Цель:   
Закладывать у детей основы здорового образа жизни, уметь применять свои знания в повседневной жизни.

**Годовые задачи:**

**Оздоровительные:**

1.Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, с помощью системы физкультурно-оздоровительных мероприятий обеспечить укрепление здоровья детей, их полноценное физическое развитие.

2.Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

**Образовательные:**

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.

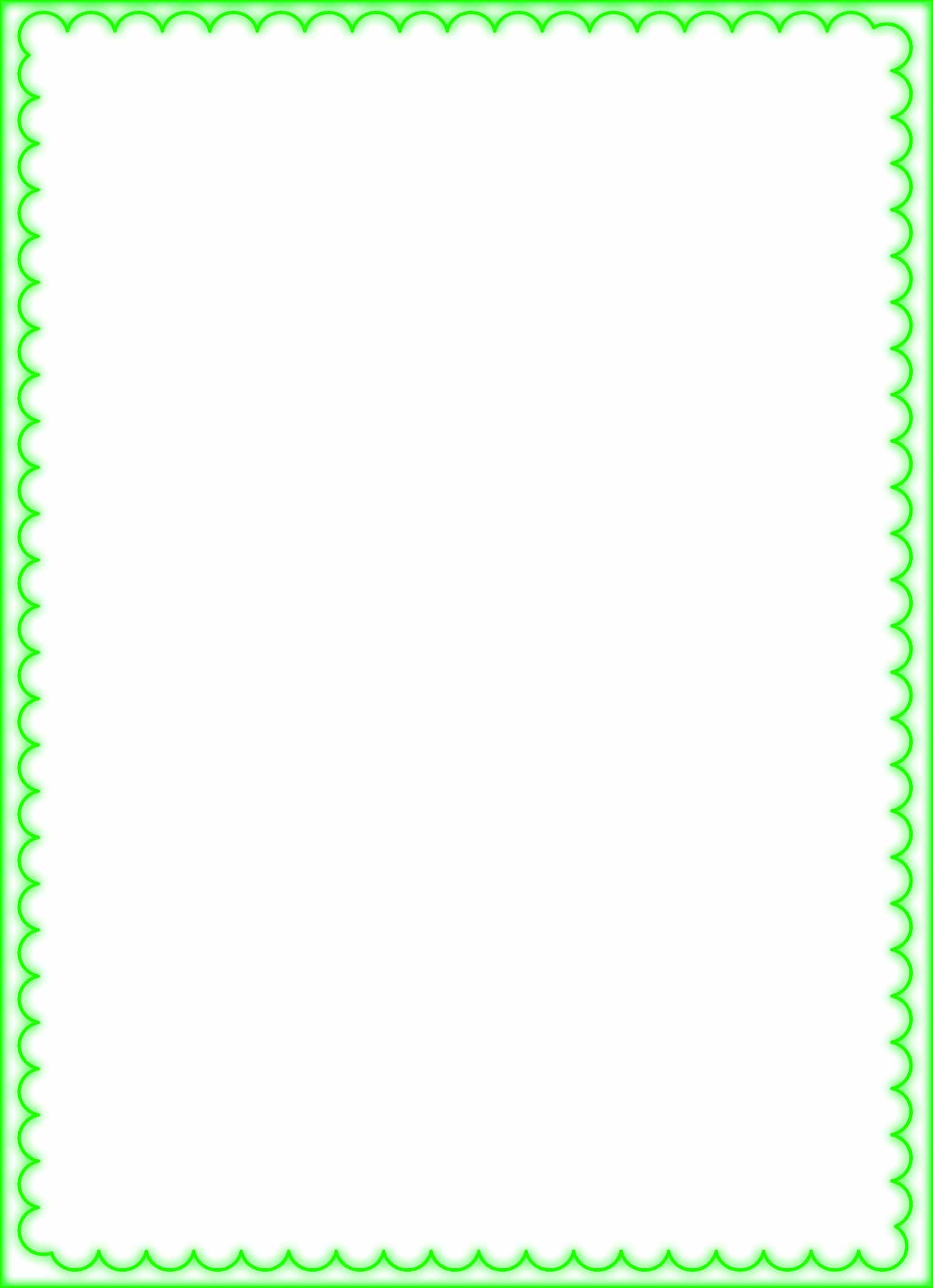
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Время проведения: 1 раз в неделю, вторая половина дня.**



**Перспективный план работы.**

**Сентябрь.**

«Движение и здоровье»

**Задачи:**

Расширить представление о том, что движение одна из главных частей здорового образа жизни. Обучать технике различных видов ходьбы и бега. Обеспечить постепенное увеличение нагрузки в процессе бега.

**Материал и оборудование**: Шнуры, доски, мячи, гимнастические палки.

**Октябрь.**

«Ура, прыжки!»

**Задачи:**

Учить выполнять прыжки ритмично, с разнообразными движениями рук, постепенно увеличивая нагрузку. Продолжать учить прыгать с высоты, в длину с разбега, через предметы, отрабатывать правильную технику приземления.

**Материал и оборудование:** Обручи, кубики, мячи, стойки для прыжков.

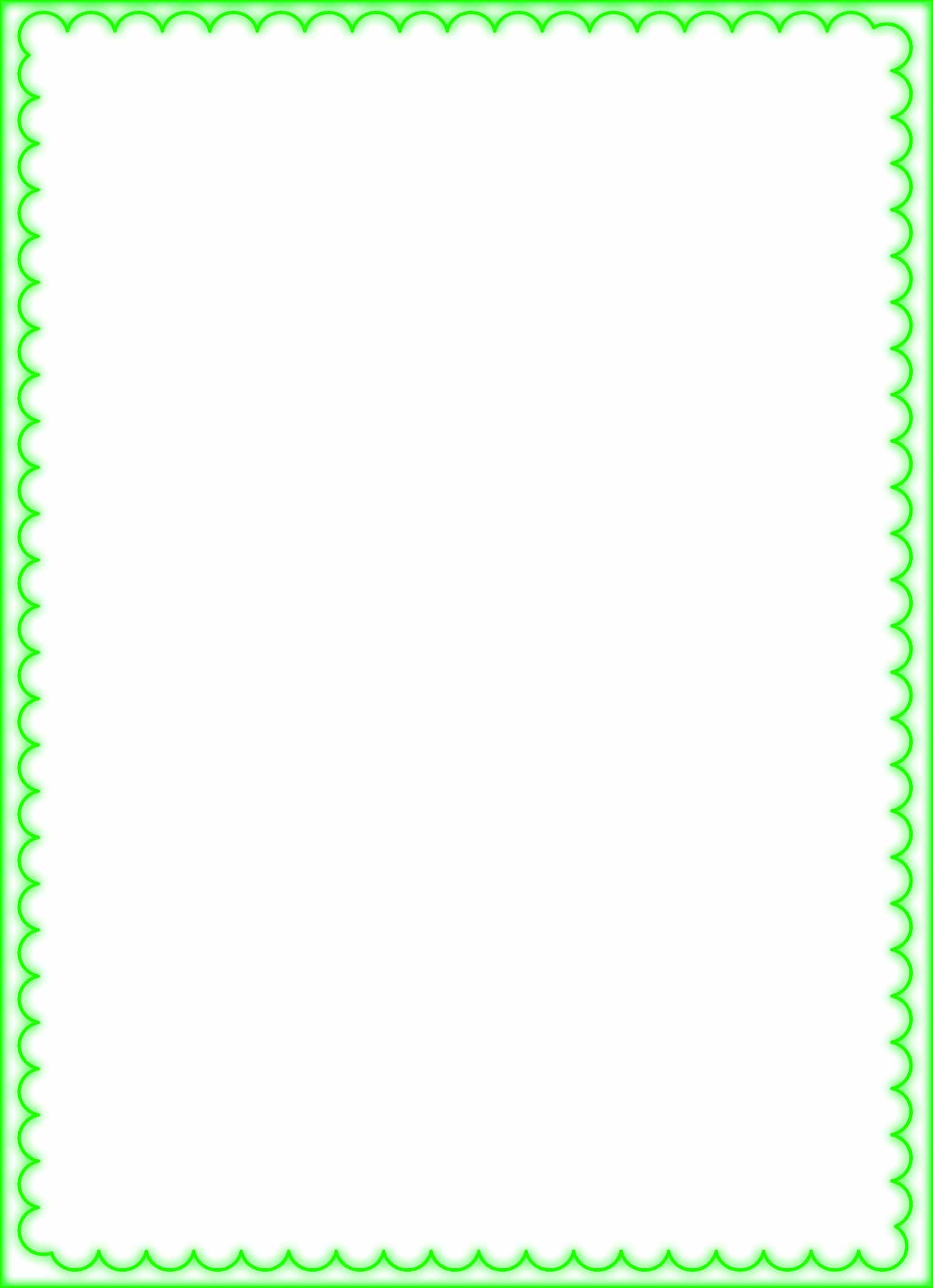
**Ноябрь.**

«Школа быстрого мяча»

**Задачи:**

Формировать умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния. Закрепить умение ловить мяч, упражнять в отбивание мяча об пол.

**Материал и оборудование:** Мячи разного диаметра

****

**Декабрь.**

«Школа лазания»

**Задачи:**

Учить ползать на четвереньках с толканием мяча головой под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Продолжать учить пролезать в обруч разными способами: сверху вниз, прямо, боком, лазанию по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.

**Материал и оборудование:** Гимнастическая стенка, обручи, скамья, дуги.

**Январь.**

«Уроки волшебного обруча»

**Задачи:**

Учить пролезать в обруч разными способами: сверху, снизу, прямо, боком, ходить разными способами по ободу обруча. Вызывать интерес к движениям с обручем. Воспитывать уверенность в себе.

**Материал и оборудование:** Обручи, стойки.

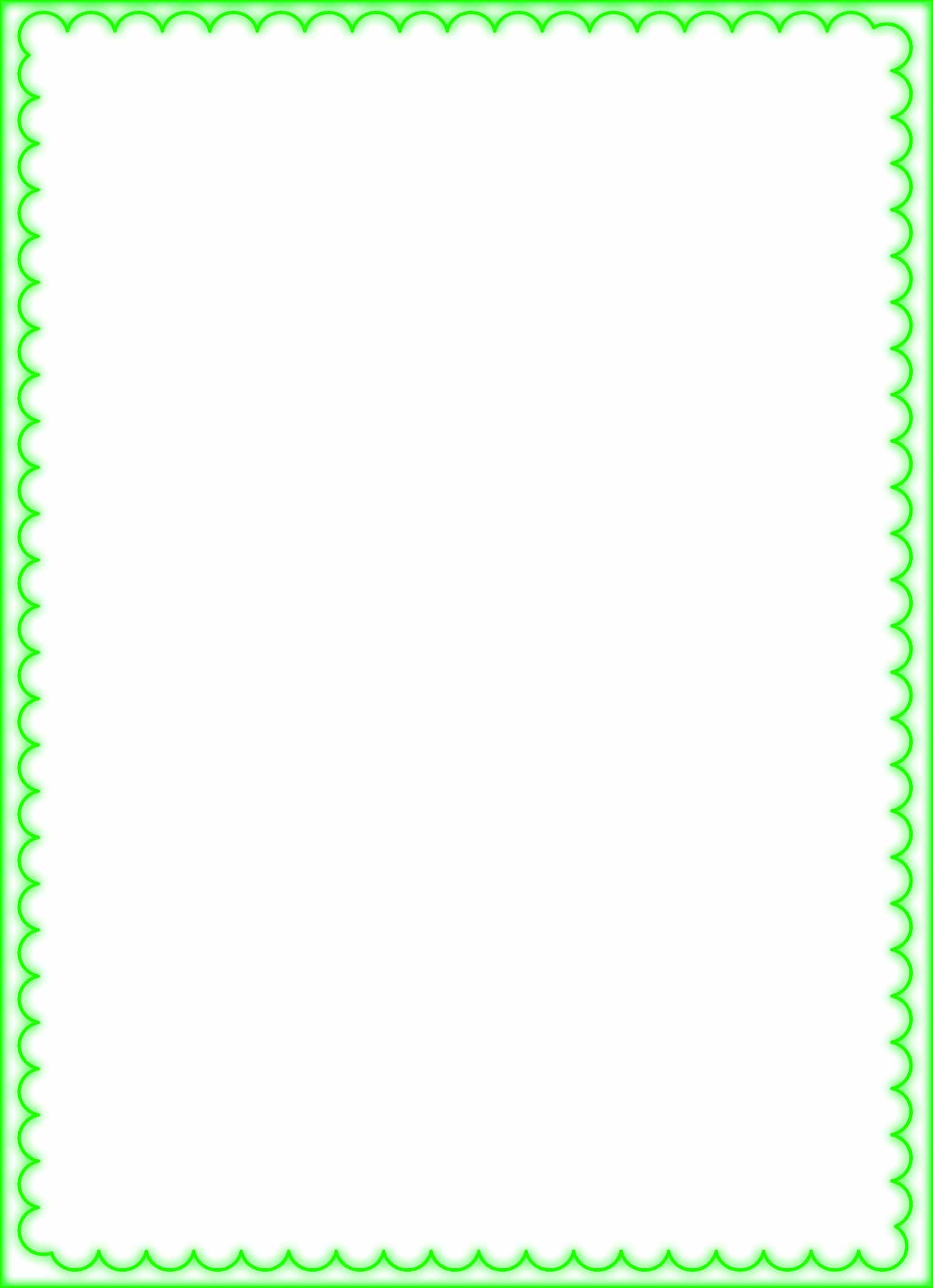
**Февраль.**

«В гостях у скакалки»

**Задачи:**

Учить прыгать через скакалку. Продолжать знакомить детей с разнообразием движений со скакалкой, лежащей на полу: бегать прямо, по кругу, змейкой.

**Материал и оборудование:** Скакалки, стойки, шнуры

****

**Март.**

«Комбинированные движения разными способами».

**Задачи:**

Вызывать интерес к движениям с различными пособиями. Учить выполнять сложные движения: вести мяч одной рукой, попадать мячом в движущуюся цель. Обруч двигающийся, подвешенный, вращающейся на полу, прыгать вдвоем через большой обруч, через скакалку.

**Материал и оборудование:** Обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки.

**Апрель.**

«Сложные движения»

**Задачи:**

Закрепить умение выполнять ходьбу, бег, прыжки, лазание по дорожкам из разных пособий, забрасывать мяч в обруч, прокатывать мяч по скамье, отбивать мяч в обруче. Вызывать интерес к действиям с разными пособиями.

**Материал и оборудование:** Кегли, скамейки, обручи, дуги, стойки.

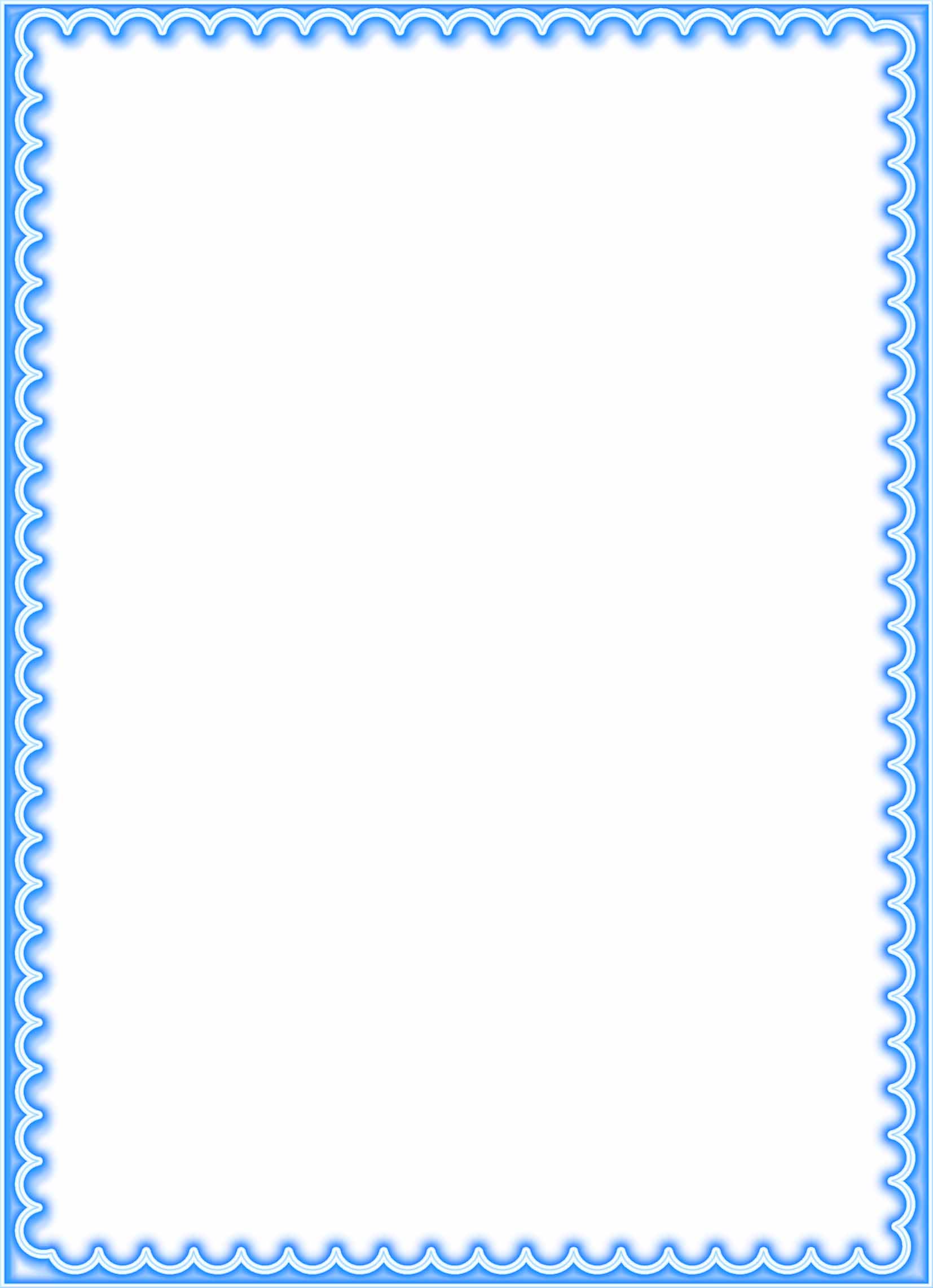
**Май.**

«Делай как я, делай вместе с нами».

**Задачи:**

Систематизировать приобретенный двигательный опыт детей. Дать возможность применять полученные знания в организованной и самостоятельной деятельности.

**Материал и оборудование:** Обручи, мячи, канаты, скакалки, гимнастические палки, скамейки.



Перспективный план

работы

Кружок

«Здоровый малыш»

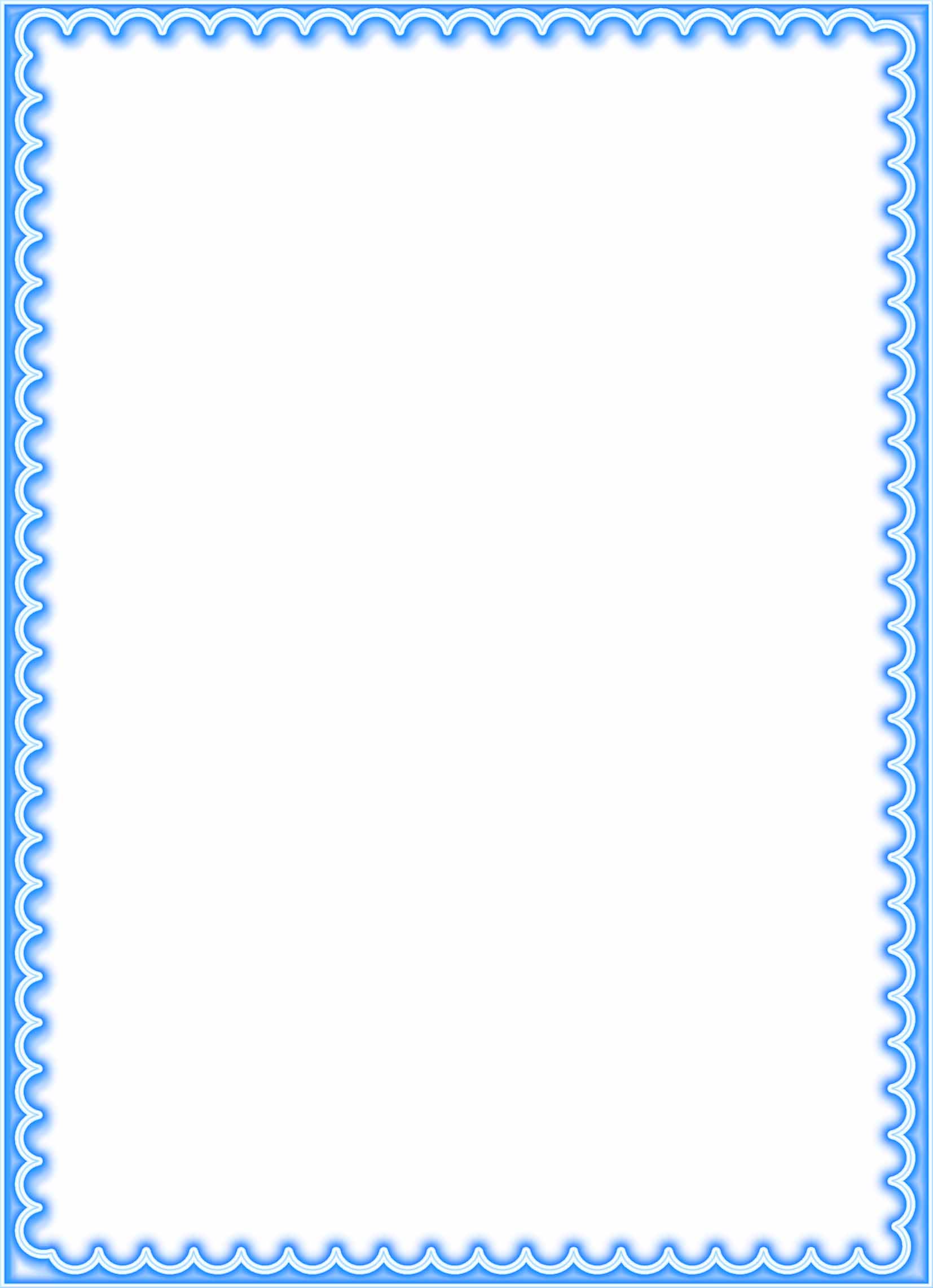
с детьми старшей группы.



Воспитатель: Полутина Н.А.

МБДОУ «Детский сад №29»

г.Троицк

****

**Список детей.**

**1.Беляков Никита**

**2.Кадочников Семен**

**3. Кравцова Настя**

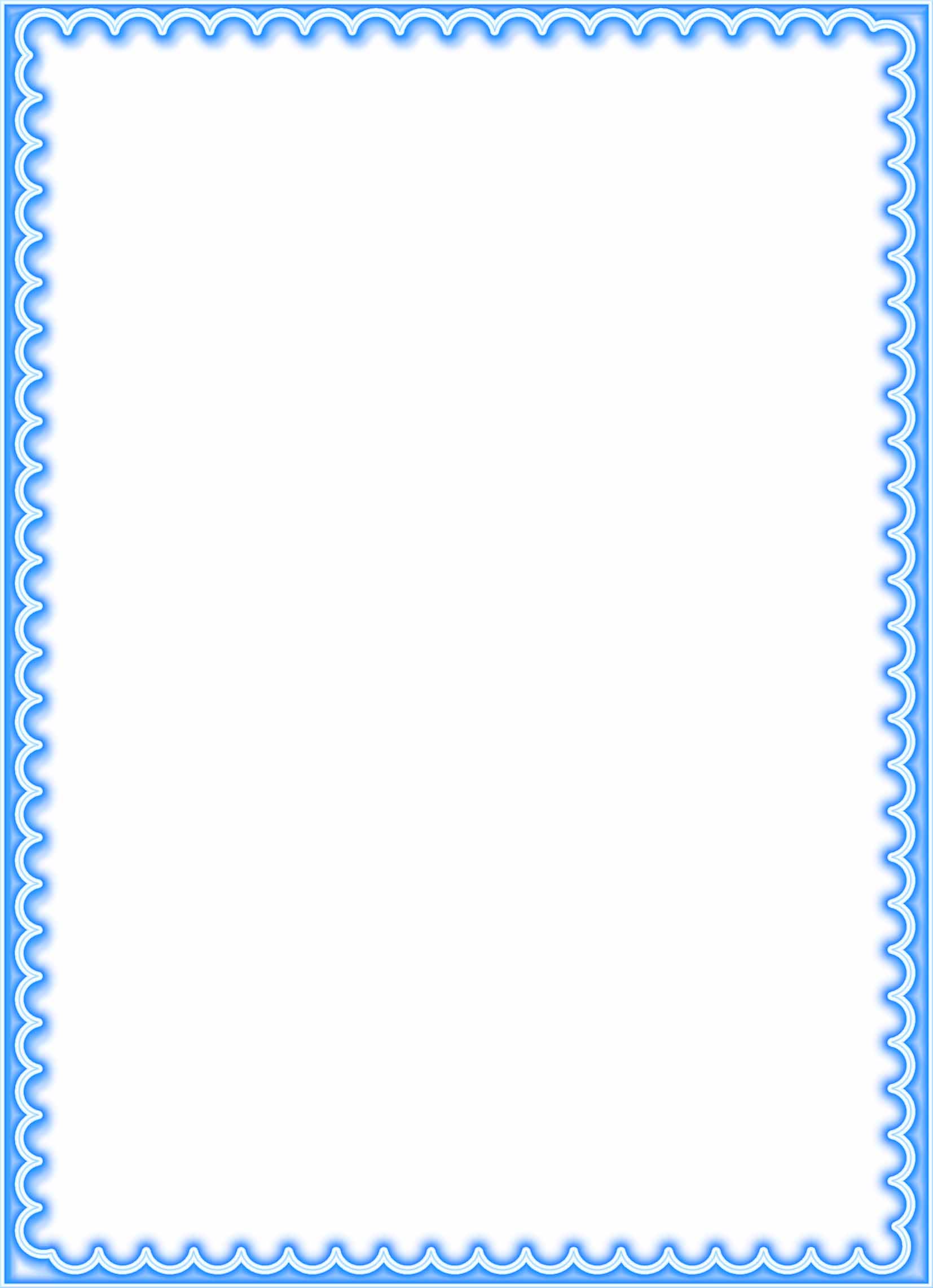
**4.Лазарев Рома**

**5.Легченко Инна**

**6.Меньшиков Миша**

**7. Сафронова Вероника**

**8. Молдовану Дима**



**Цель:** Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепление здоровья и повышение его уровня, приобщение детей к физической культуре.

**Годовые задачи:**

**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.

**Образовательные:**

1. Создать 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.

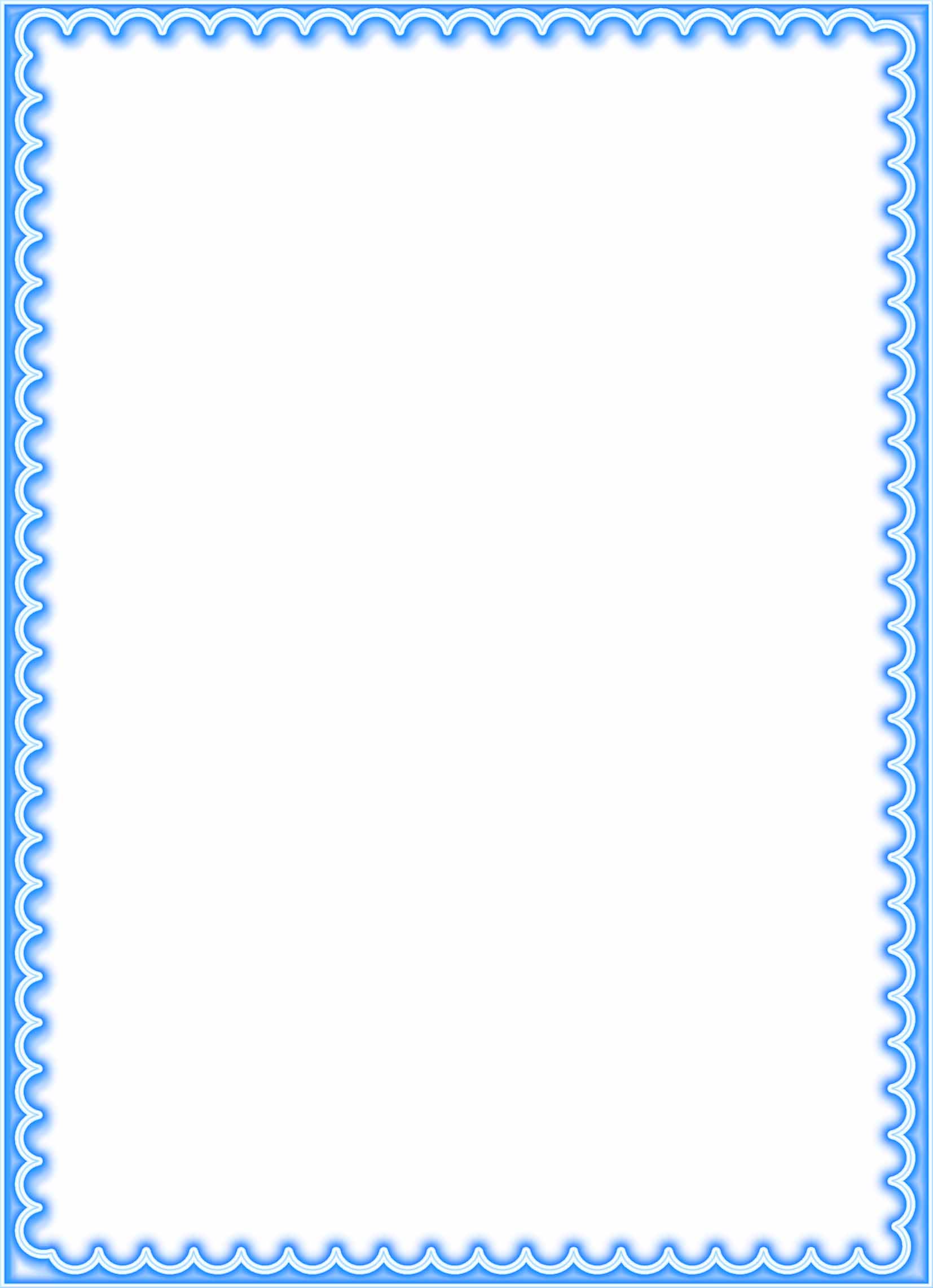
**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Время проведения: 2 раза в неделю, вторая половина дня.**



**Перспективный план работы.**

**Сентябрь.**

«Движение и здоровье»

**Задачи:**

Расширить и углубить представление о том, что движение одна из главных частей здорового образа жизни, упражнять детей в разных видах бега, закреплять умение непринужденно держать руки, голову, туловище. Упражнять в беге с препятствиями, в сочетании с другими движениями.

**Материал и оборудование**: Шнуры, доски, мячи, гимнастические палки,

скамья.

**Октябрь.**

«Ура, прыжки!»

**Задачи:**

Совершенствовать в прыжки с дополнительными заданиями: хлопок перед собой с зажатым между ног надувным мячом, вверх из глубокого приседа.

**Материал и оборудование:** Обручи, мячи, гимнастические стойки.

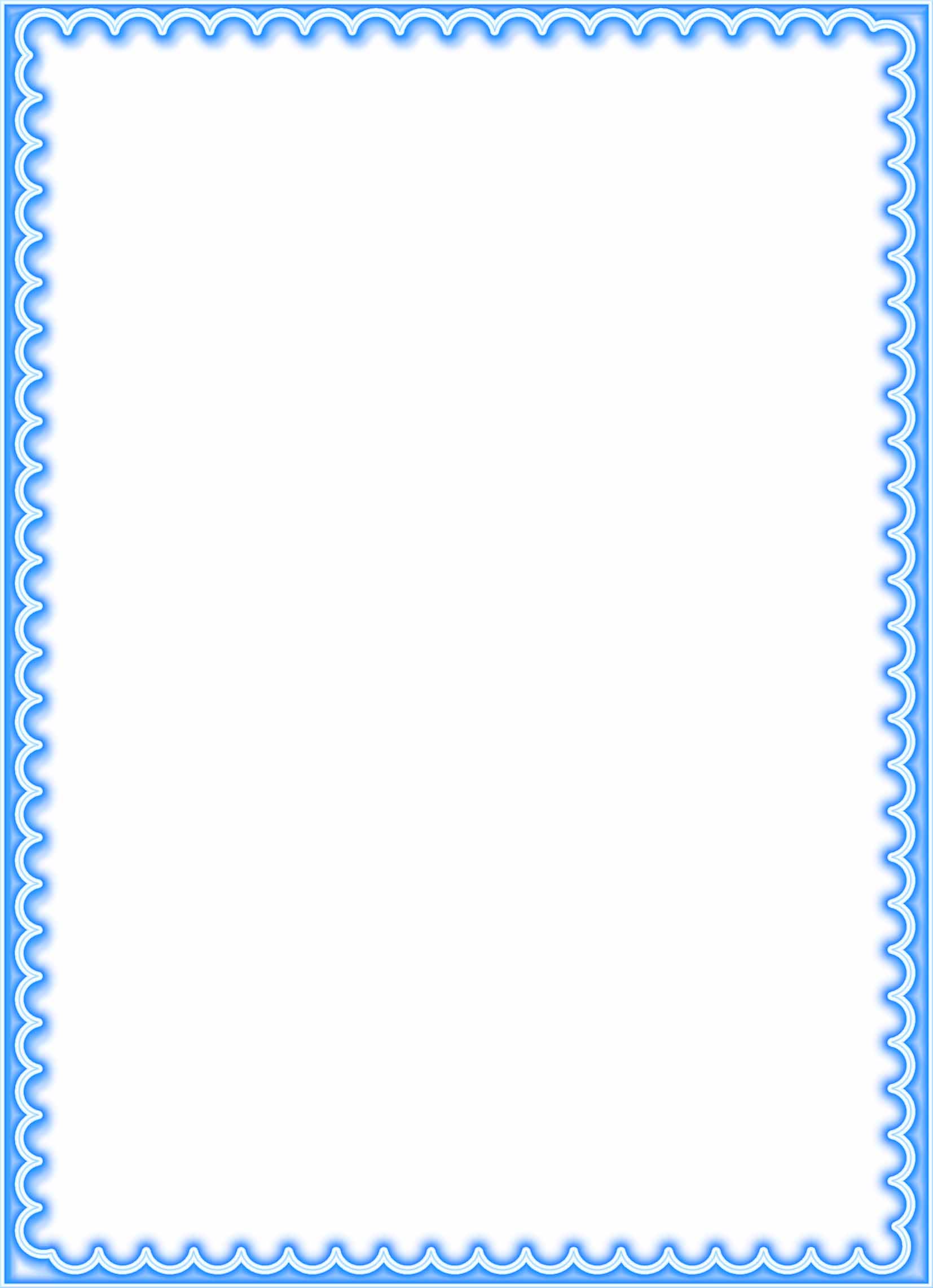
**Ноябрь.**

«Школа быстрого мяча»

**Задачи:**

Продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, разными способами: снизу, от груди, из - за головы. Закрепить технику метания на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.

**Материал и оборудование:** Мячи разного диаметра



**Декабрь.**

«Школа лазания»

**Задачи:**

Способствовать выработке прочных умений и навыков в лазании, сочетать это движение с другими видами, варьировать условия, высоту пособий и способы их выполнения.

**Материал и оборудование:** Гимнастическая стенка, обручи, скамья, дуги.

**Январь.**

«Уроки волшебного обруча»

**Задачи:**

Закрепить технику пролезания в обруч разными способами, сочетать эту работу с другими движениями.

**Материал и оборудование:** Обручи, стойки, дорожка из обручей.

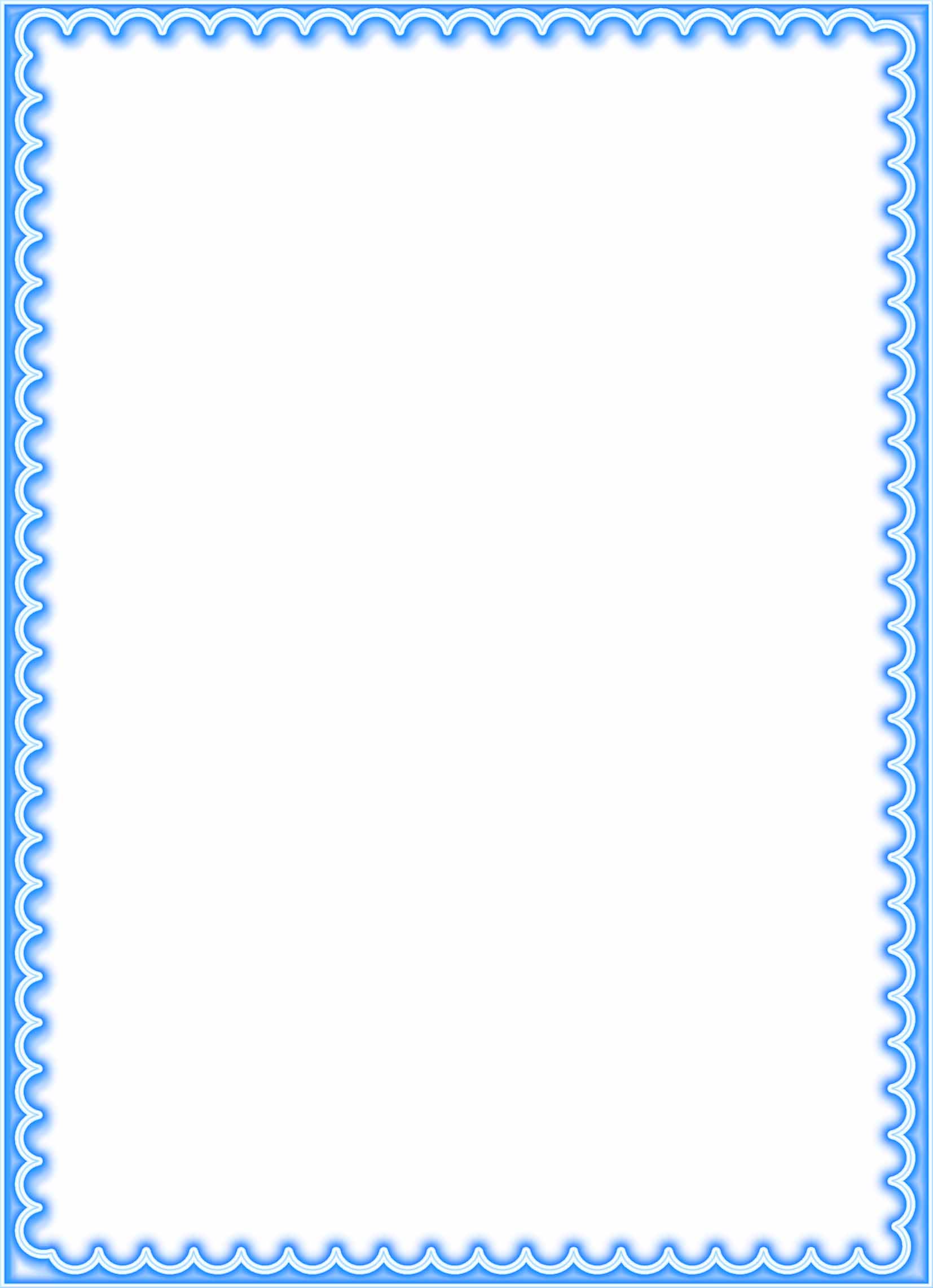
**Февраль.**

«В гостях у скакалки»

**Задачи:**

Отрабатывать технику прыжка через скакалку разными способами: на двух ногах, на одной, с продвижением вперед. Продолжать учить выполнять различные упражнения со скакалкой, лежащей на полу: бегать прямо, по кругу, змейкой. Строго регулировать дозировку в прыжках через скакалку, сочетать их с ходьбой.

**Материал и оборудование:** Скакалки, стойки, шнуры



**Март.**

«Комбинированные движения разными способами».

**Задачи:**

Учить выполнять сложные комбинированные движения с разными пособиями, работать с движущимися и с подвешенными атрибутами.

**Материал и оборудование:** Обручи, мячи, кегли, дуги, кольцо, скамья.

**Апрель.**

«Сложные движения»

**Задачи:**

Отрабатывать умение выполнять движения на дорожках из разных пособий, забрасывать мяч в кольцо, прокатывать по скамье, бросать в движущиеся предметы, отбивать мяч в обруче.

**Материал и оборудование:** Кегли, мячи, скакалки, палки, дуги.

**Май.**

«Делай как я, делай вместе с нами».

**Задачи:**

Систематизировать приобретенный двигательный опыт далей. Дать возможность применять полученные знания в организованной самостоятельной деятельности.

**Материал и оборудование:** Обручи, мячи, канаты, скакалки, гимнастическая стенка, скамья, кегли, дуги.