**Перспективный план работы**

 **кружковой работы**

**Весёлая физкультура**

 **(вторая младшая группа)**

Руководитель кружка

Безносенкова И.В.

I квал.кат. 13 разряд

**Задачи:**

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.

 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других.

 4.Развивать у детей физические качества.

 Кружок проводится в среду, раз в неделю, во второй половине дня.

 **Октябрь**

**первая и вторая недели – Здравствуй, лес!**

Программное содержание. Учить детей ходьбе по наклонной плоскости, действиям с мячами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия.

1, Лесная прогулка:

* пройти по массажной дорожке,
* проползти под дугой к игрушке,
* проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз).

Дорожку пройти 2-3 раза.

2. Гриб- дерево-ягодка:

* скатить мяч с горки (2-3 раза),
* собрать мячи в корзинку.

**Октябрь**

**третья и четвертая недели – На прогулку мы пойдём**

Программное содержание. Учить детей действовать с предметами, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство ритма, внимание и умение реагировать на слова воспитателя.

1.Игровое упражнение - Осенний лес полон чудес:

Инструктор высыпает кубики. Дети берут по два кубика, стучат ими друг о друга и собирают их в корзину.

2.Ручеёк радости:

* пройти по массажной дорожке,
* проползти на четвереньках по мягкому модулю (вверх, вниз).

 **Ноябрь**

**первая и вторая недели – Осенний лес**

Программное содержание. Упражнять детей в ползании на четвереньках, в подлезании, учить собирать предметы, развивать ориентировку в пространстве, укреплять крупные группы мышц.

1.Дорожка препятствий – По грибы:

* пройти по массажным дорожкам,
* проползти на четвереньках под дугами,
* проползти на четвереньках по дорожке из мягкого модуля (вверх, вниз).

2.Пассивные упражнения с длинной гимнастической палкой вместе с инструктором. Упражнение выполняются одновременно с двумя, тремя детьми.

И.П.: сидя на тонких матах, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз (4-5 раз). Инструктор сидит лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили».

3.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».

Инструктор высыпает из корзины мячи и кубики. Дети собирают их в корзину.

**Ноябрь**

**третья и четвертая недели – Дружная семейка**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать внимание, ориентировку в пространстве.

1.Упражнение с флажками:

Дети берут флажки и выполняют упражнения:

* поднять руку вверх и помахать
* спрятать флажок за спину,
* присесть и постучать флажком об пол.

2.Игровое упражнение «Собери мячи и кубики».

Инструктор высыпает из корзины мячи и кубики. Дети собирают их в корзину.

3.Ходьба за воспитателем по дорожкам, выложенным из массажных дорожек, и по ковру. – Собираемся на прогулку.

**Декабрь**

**первая и вторая недели – Зимний лес полон чудес**

Программное содержание. упражнять в ходьбе врассыпную с предметом, учить подбрасывать мяч вверх и бросать мяч вдаль, бегать в прямом направлении, воспитывать самостоятельность.

1.Игровое упражнение с погремушкой.

Дети берут погремушку и выполняют упражнение с ней:

* ходить, махать погремушкой над головой,
* присесть, постучать погремушкой об пол,
* встать, помахать погремушкой.

2.Игровое упражнение «Догони мяч».

Бег стайкой в прямом направлении за большим мячом 2-3 раза. Второй взрослый следит за тем, чтобы дети не сталкивались.

3.Упражнения со средним мячом:

* подбросить мяч вверх (2-3 раза),
* бросить мяч обеими руками из-за головы.

**Декабрь**

**третья и четвертая недели – Ручеёк радости**

Программное содержание. Упражнять в действиях с предметами, в беге, развивать чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве, развивать крупные группы мышц.

1.Упражнения с кубиками.

Дети берут по 2 кубика и выполняют упражнения с ними:

* топают ногами и хлопают кубиками друг о друга,
* прячут за спину,
* вытягивают руки вперед, показывают кубики,
* приседают, стучат об пол,
* бросают в корзинку.

2.Игровое упражнение «Догони меня».

Бег по кругу друг за другом, за воспитателем (2 круга).

3.Дети идут за инструктором стайкой в прямом направлении, топая ногами, стараясь попадать в ритм слов, которые произносит инструктор:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы умеем, топ, топ, топ!

Топают сапожки, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

**Январь**

**первая и вторая недели – Переполох**

Программное содержание.

1.Упражнение с погремушками,

Дети берут погремушку и выполняют упражнения:

* поднять руку вверх и позвенеть погремушкой,
* спрятать погремушку за спину,
* присесть и постучать погремушкой об пол.

2.Игровое упражнение «Догони меня».

Бег по кругу друг за другом, за воспитателем (2 круга).

Упражнение на восстановление дыхания: малыши идут вместе с инструктором в медленном темпе, останавливаются и поглаживают свои ножки, а инструктор произносит слова: «Ох, устали ножки, бегали по дорожке».

3.Упражнение с маленьким мячом.

Прокатить мяч с мягкой горки и проползти за мячом вниз.

**Январь**

**третья и четвертая недели - Перелётные птички**

Программное содержание. Упражнять в беге в прямом направлении, закрепить бросок, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.

1.Упражнения с султанчиками (4-5 раз).

* пройти, помахать султанчиком,
* покатать султанчик между ладошками,
* присесть, постучать султанчиком по полу.

2.Игровое упражнение «Бегите ко мне» (3-4 раза).

Дети бегут в прямом направлении к воспитателю, который каждый раз отходит в разные стороны зала.

3.Забрасывание предметов в горизонтальную цель.

Дети берут мешочки с песком, которые лежат на скамейке и бросают их в корзины, стоящие на полу, за скамейкой. Затем берут массажные мячи, прокатывают их между ладонями и бросают в корзины, стоя за скамейкой.

**Февраль**

**первая и вторая недели – Весёлые птички**

Программное содержание. упражнять в беге за мячом, в ползании, закрепить прокатывание мяча, укреплять крупные группы мышц.

1.Игровое упражнение «Догони мяч».

Бег за большим мячом (3-4 раза).

2.Игровое упражнение «Послушный мяч».

Дети берут мячи средних размеров и прокатывают их в прямом направлении под дугой. Воспитатель говорит: «Какие послушные мячи, катятся прямо в воротики». Затем малыши проползают на четвереньках под дугами за мячами.

3.Дорожка препятствий:

* перешагнуть 2 мягких кирпичика (высота 10-15 см),
* пройти по массажной дорожке,
* проползти по дорожке из мягкого модуля.

**Февраль**

**третья и четвертая недели – Солнечные лучики**

Программное содержание. Упражнять в ползании, беге, учить забрасывать мяч в обруч, развивать чувство ритма, умение ориентироваться, воспитывать самостоятельность.

1.Бег по периметру зала друг за другом.

2.Упражнения с султанчиками (2 раза):

* ходьба с султанчиком, помахивая им над головой,
* прокатывать султанчиком между ладонями,
* постучать об пол султанчиком.

3.Упражнения со средним мячом:

* забросить мяч в обруч, находящийся в горизонтальном положении в руках у воспитателя (2-3 раза),
* скатить мяч по мягкой горке и сползти на четвереньках за мячом.

4.Упражнения с платочками.

Дети танцуют с платочками под музыку, с ее прекращением малыши приседают и прячутся за платочками, поднимая их к лицу. Воспитатель говорит: «Спрятались детки!». Звучит музыка, дети продолжают танцевать (2-3 раза).

**Март**

**первая и вторая недели – Снежные комочки**

Программное содержание. Упражнять в бросании мяча вдаль, вверх, в ползании на четвереньках, воспитывать самостоятельность.

1.Упражнения со средним мячом:

* подбрасывать мяч вверх (3-4 раза),
* бросать мяч из-за головы вдаль (2-3 раза).

2.Дорожка препятствий:

* проползти на четвереньках тоннель,
* перешагнуть палку, приподнятую на высоту 10-15 см,
* проползти на четвереньках по низкой скамейке.

Дорожку пройти 2-3 раза.

3.Ходьба по массажным дорожкам.

**Март**

**третья и четвертая недели – Воздушные волны**

Программное содержание. Упражнять в бросании мяча вверх, укреплять крупные группы мышц.

1.Игровое упражнение «Сними ленточку».

Дети подходят к веревке, на которой висят ленточки на высоте вытянутой руки ребенка. Воспитатель предлагает снять ленточки. Малыши берут ленты, ходят врассыпную и машут ими вверх, вниз.

2.Упражнения со средним мячом:

* подбрасывание мяча вверх (2-3 раза),
* забрасывание мяча в обруч, который держит воспитатель.

3.Игра развлечение «Мыльные пузыри».

Воспитатель выдувает мыльные пузыри, а дети стараются их поймать.

**Апрель**

**первая и вторая недели – Солнечные лучики**

Программное содержание. Упражнять в перешагивании предметов, ползании на четвереньках, развивать равновесие и глазомер.

1.Дорожка препятствий:

* проползти тоннель,
* пройти по низкой скамейке,
* проползти по мягкому модулю.

2.Перешагивание мягких кирпичиков.

3.Игра «Догони собачку» и ходьба за собачкой (2-3 раза).

**Апрель**

**третья и четвертая недели – Солнце, дождь и ветер**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в беге друг за другом в ограниченном пространстве, в ползании, подлезании, повторить упражнение с кубиками.

1.Бег по периметру друг за другом за воспитателем (2-3 круга).

2.Упражнения со средним мячом:

* прокатить мяч под дугами в прямом направлении,
* проползти на четвереньках под дугой за мячом,
* бросить мяч вдаль из-за головы, стоя за скамейкой,
* перелезть через скамейку и догнать мяч.

3. Дети берут по 2 кубика и выполняют упражнения с ними:

* топают ногами и хлопают кубиками друг о друга,
* прячут за спину,
* вытягивают руки вперед, показывают кубики,
* приседают, стучат об пол,
* бросают в корзинку.

**Май**

**первая и вторая недели – Весёлый зоопарк**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе с перешагиванием, в бросании в горизонтальную цель, учить совместным действиям в игре, развивать умение ориентироваться в пространстве.

1.Ходьба с перешагиванием разновысоких предметов (2-3 раза).

2.Прокатывание массажных мячей между ладонями.

3.Бросание набивных мешочков в горизонтальную цель(корзину), стоя за скамейкой.

4. Подвижная игра «Собачка Жучка» (2-3 раза).

Дети встают в круг, в котором сидит собачка. Все ходят по кругу со словами: «Вот собачка Жучка, хвостик-закорючка. Шерстка пестрая, зубки острые». Дети останавливаются, поворачиваются в круг лицом. Грозя пальчиком, говорят: «Ты, собачка, не лай, лучше с нами поиграй!» Малыши убегают.

**Май**

**третья и четвертая недели – Волшебные сапожки**

Программное содержание. Упражнять в ходьбе, беге, развивать правильное дыхание.

1.Ходьба с перешагиванием мягких кирпичиков.

2.Игра «Догоню, догоню».

Сначала дети догоняют воспитателя, затем наоборот.

3.Упражнение на восстановление дыхания «Раздувайся, пузырь».

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становятся близко друг к другу и говорят:

Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Постепенно круг расширяют и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» - дети опускают руки и опускаются на корточки, говорят: «Хлоп!»