

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

МАМАШКА

РУЖОК
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ



**ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЫ**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ____-МТТ

**ПЛАН РАБОТЫ КРУЖКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» ДЛЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Недели	Тема
ИЮНЬ	
1-нед.	Здоровое поколение
2-нед.	Ловкий старт
3-нед.	Упражнения с мячом
4-нед.	Учимся прыгать
ИЮЛЬ	
1-нед.	Ловкие дети
2-нед.	Сохраняем равновесие
3-нед.	Упражнения со скакалкой
4-нед.	Работаем со спортивным инвентарем
АВГУСТ	
1-нед.	Будем сильными и здоровыми
2-нед.	Кто быстрый?
3-нед.	Играем в команде
4-нед.	Летний спортивный праздник

Тема занятия: Здоровое поколение

ЦЕЛЬ:

Повышать у детей интерес к здоровому образу жизни и физической активности;
Развивать двигательные способности детей через летние физические упражнения и игры;
Объяснять важность правильного питания, спорта и свежего воздуха;
Формировать привычку участвовать в командных играх, соревнованиях и заботиться о своем здоровье.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ: Дети понимают, что для здоровья нужно каждый день заниматься спортом, правильно питаться и больше двигаться.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ:

Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, маленькие гантели, коврики);
Картинки полезных продуктов (фрукты, овощи, молочные продукты);
Картинки детей-спортсменов и видов спорта;
Музыка (веселые ритмичные песни);
Площадка для игр на природе.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Воспитатель: Дети, сегодня в кружке летней физкультуры мы проведем занятие на тему «Здоровое поколение». Сначала встанем в круг и сделаем небольшую подготовительную разминку.

Разминочные упражнения (под веселый ритмичный музыкальный фон):

Разминаем руки - «Наши руки сильные!»

Разминаем ноги - «Наши ноги быстрые!»

Вращаем туловище - «Мы ловкие и сильные!»

Глубоко дышим - «Свежий воздух нам нужен!»

Воспитатель: Молодцы, вы все отлично справились! Сегодня к нам придет гость...

(В группу входит кукла или марионетка по имени «Спортсмен» или «Здоровячок». Он немного уставший.)

Воспитатель: Здравствуй, Здоровячок! Почему ты так устал?

Здоровячок: Здравствуйте! Все лето я только сидел дома и играл в телефон. Теперь чувствую себя очень уставшим. Хочу побегать...

Воспитатель: Давай поможем тебе, Здоровячок! Давайте поможем ему! Что нужно делать, чтобы быть здоровым поколением?

Дети: Нужно (подчеркнуто): заниматься спортом, есть фрукты, больше ходить, делать зарядку...

Воспитатель: Загадка и стихи

Воспитатель загадывает загадку:

Мяч пинаю - сила растет, Бегаю - здоровье крепнет. Если каждый день так делать, Здоровым поколением стану я!

Стихотворение (вместе с детьми):

Мы спортсмены, мы сильные, Бегаем и прыгаем! Фрукты, морковь едим всегда, Здоровыми будем каждый день!

2-я часть. Соревнование «Здоровое поколение» (игры)

Делим группу на 2 команды: «Дети солнца» и «Дети звезд»

«Собери фрукты» - дети бегут и собирают разложенные картинки фруктов (побеждает тот, кто соберет больше).

«Передай мяч» - команда передает мяч другу другу и бежит вместе.

«Прыжки через скакалку» - кто прыгнет больше.

«Выбери полезную еду» - на столе разные картинки, дети выбирают полезные продукты.

3-я часть. Беседа и вывод

Воспитатель: Ребята, чему мы сегодня научились?

Нужно каждый день заниматься спортом.

Нужно больше быть на свежем воздухе.

Нужно есть полезные продукты.

Утренняя зарядка очень полезна.

Здоровячок: Спасибо, дети! Теперь я тоже буду заниматься спортом вместе с вами. Я стал сильным и крепким!

Общая песня (или песня «Мы сильные»)

Воспитатель: Наше занятие проходило в игровой форме на свежем воздухе и свободными играми.



Тема занятия: Ловкий старт

ЦЕЛЬ: Развивать у детей скорость, ловкость, координацию и быструю реакцию. Учить правильно стартовать в подвижных играх и эстафетах. Повышать физическую активность и интерес к спорту.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ: Дети учатся быстро и правильно стартовать, быстро реагировать на сигнал и укреплять командное взаимодействие.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ:

Спортивная площадка или групповая комната
Стартовый флажок или свисток
Цветные маркеры (конусы)
Маленькие мячи, обручи, веревка
Эстафетные палочки
Музыка (веселая ритмичная)
Картинки или карточки (бегущие дети, спортсмены)

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Воспитатель: Дети, сегодня у нас будет очень интересное занятие. Наша тема - «Ловкий старт». Кто быстрее и правильно стартует, тот победит.

Вводная часть (организационный момент) Дети садятся на пол.

Воспитатель: Встанем в круг. Давайте вместе поведем счет.

Упражнения (со стихотворением):

Разминаем руки (вращение рук)

Разминаем ноги (приседания)

Быстро бегаем на месте (бег на месте)

Будем ловкими и быстрыми

Воспитатель: Теперь вы готовы к упражнению «Ловкий старт»: одна нога впереди, туловище наклонено вперед, руки на полу.

Основная часть

1-я игра: «Кто быстрее?» Воспитатель свистит или говорит «Старт!». Дети сразу бегут по обозначенной дорожке и возвращаются.

2-я игра: «Кто быстрее?» (эстафета) Группа делится на 2-3 команды. Каждый ребенок по очереди стартовывает и бежит.

Воспитатель подает сигнал.

Воспитатель дает эстафетную палочку следующему ребенку.

3-я игра: «Ловкие препятствия» На полу раскладываются обручи, конусы и веревки.

После старта дети:

прыгают через обручи

ловко проходят между конусами

в конце бросают мяч в корзину.

4-я часть: Загадка и движение

Воспитатель: А теперь отгадайте загадку и покажите ответ движением:

Загадка: Быстро бегу, ветер обгоняю, Стартую - и вмиг добегаю. Кто я?

Дети: Бегун! (бег на месте)

Заключительная часть (успокоение + обсуждение)

Воспитатель: Ребята, чему вы сегодня научились?

Как правильно стартовать?

Почему нужно быть ловким?

Какая игра понравилась больше всего?

Ответы детей: ...

Воспитатель: Молодцы! С сегодняшнего дня все будем брать ловкий старт. Завтра продолжим.

Игра: успокаивающее движение «Солнце и ветер» (медленная ходьба, глубокое дыхание).

Дополнительные материалы (по желанию):

Стихи: «Ловкие дети», «Буду спортсменом»

Видео: детские эстафеты

Награда: звездочка «Самый ловкий старт»



Veb-sayitimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

91-328-88-38 nomerga telegram orqali bog'lanishingiz yoki telegramdan @jek567 izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob beriladi.

Rus bog'chalarga tayyorlov guruh Sog'lom avlod to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

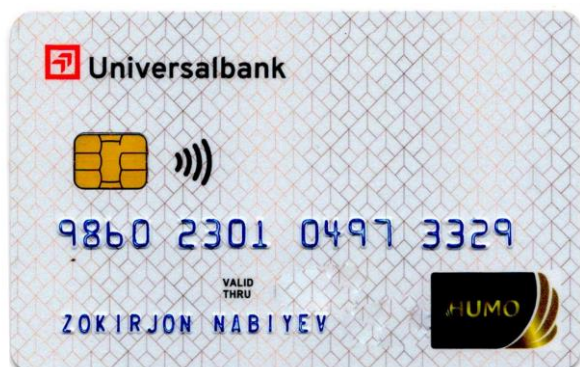


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet veb-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va

gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT

QILMANG.

ONLINE KOMPYUTER XIZMARLARI

O'zbek va rus bog'chalari uchun

Buyurtma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiqa rahbari**, **jismoniy tarbiya yo'riqchisi**, MTT hamshirasi, **XIBDO'** va **tarbiyachilar uchun:**

testlar, **to'garaklar**, **bayram tadbir senariylari**, **ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar** (taqdimotlar), **refetarlar**, **mustaqil ishlar**, mikro darslar, **loyiha ishi**, **talabalarning amaliyot hujjatlari**, **ko'rgazma va tarqatmalar**, **faxriy yorliq**, **diplom**, **tashakkurnomalar** va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.
Tel:91669-34-74 Telegramdan:@talimxizmatlar izlab toping.

Подготавливаем для **директора МТТ**, **заместителя директора**, **психолога МТТ**, **дефектолога**, **музыкального руководителя**, **инструктора по физической культуре**, **медсестры МТТ**, **ХИБДО** и **воспитателей:**

тесты, **кружки**, **сценарии праздничных мероприятий**, **разработки открытых занятий и слайды (презентации)**, **рефераты**, **самостоятельные работы**, проведение микроуроков, **выполнение проектной работы**, **документы по прохождению педагогической практики студентов**, **выставки и раздаточные материалы**, **почётные грамоты**, **дипломы**, **благодарственные письма** и другие документы.

Тел: 91669-34-74 **Telegram: @talimxizmatlar** (найдите по поиску)