



ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

КРУЖОК
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

МАМАШКА

ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ____-МТТ

**ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ КРУЖОК ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ»
ПЛАН РАБОТЫ**

Недели	Тема
ИЮНЬ	
1-нед.	Веселые старты
2-нед.	Играем с мячом
3-нед.	Ловкие ребята
4-нед.	Здоровое тело
ИЮЛЬ	
1-нед.	Кто ловкий?
2-нед.	Упражнения со скакалкой
3-нед.	Солнце, воздух и вода — наши друзья
4-нед.	Знакомимся со спортивным инвентарем
АВГУСТ	
1-нед.	Будем ловкими и сильными
2-нед.	Движения животных
3-нед.	Здоровое поколение
4-нед.	Летний спортивный праздник

Тема деятельности: Веселые старты

Цель:

Развивать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков и быстрых движений. Учить детей действовать в команде, ждать своей очереди и соблюдать правила игры.

Особое внимание:

Дети выполняют упражнения: начинают движение от линии старта, бегут до обозначенного места, останавливаются и возвращаются обратно.

Необходимое оборудование и материалы:

Флажки, обручи, мячи, цветные метки, корзина, свисток, веселая музыка.

Ход деятельности

Воспитатель:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем занятие «Веселые старты». Все будет двигаться ловко, быстро и весело.

Вводная часть

Дети становятся в круг.

Поднимаем руки вверх.

— Разводим руки в стороны.

— Поворачиваем голову вправо и влево.

— Ходим на месте.

— Ходим на носочках.

— Легко бегаем.

Стихотворное упражнение:

На веселый старт идем,

Ловко, быстро мы бежим.

Прыгаем, играем, смеемся,

Здоровыми растем.

Общеразвивающие упражнения

Поднимать и опускать руки.

Вытягивать руки вперед в стороны.

Поворачивать голову вправо и влево.

Сгибать и разгибать колени.

Легкие прыжки на месте.

Дыхательное упражнение: «Нюхаем цветок, задуваем свечу».

1-упражнение: «Приготовься к старту»

Дети устраиваются у линии старта. Когда воспитатель говорит «Приготовились!», дети становятся на носочки, приседают на пятки, внимательно, а по команде «Начали!» идут до обозначенного места.

2-упражнение: «Беги к флажку»

Дети легко бегут до флажка, обходят его и возвращаются медленным шагом.

3-упражнение: «Из обруча в обруч»

Дети прыгают двумя ногами в обручи, лежащие на полу. Упражнение выполняется по очереди.

4-упражнение: «Положи мяч в корзину»

Дети берут мяч в обозначенном месте, кладут его в корзину и возвращаются на старт.

5-упражнение: «Кто ловкий?»

Дети пробегают между цветными метками. Двигаются аккуратно, не задевая метки.

6-упражнение: «Передай очередь другу»

Ребенок, выполнив упражнение, возвращается и касанием руки передает очередь следующему другу.

Подвижная игра: «Веселый старт»

Дети делятся на две небольшие группы. Каждый ребенок по очереди стартует от линии, бежит до флажка, обегает его, возвращается и передает очередь следующему. Игра продолжается дружно.

Заключительная часть

Дети медленно идут и восстанавливают дыхание. Поднимают руки вверх — делают вдох, опускают вниз — делают выдох.

Воспитатель:

— Ребята, какие упражнения мы сегодня выполняли?

Дети:

— Бегали, прыгали, приносили мяч.

Воспитатель:

— Как мы стоим на старте?

Дети:

— Стоим внимательно.

Воспитатель:

— Как мы относимся друг к другу во время игры?

Дети:

— Будем дружными и добрыми.

Поощрение:

— Молодцы, ребята! Вы были ловкими, быстрыми и активно участвовали.



Тема деятельности: Играем с мячом

Цель:

Развивать у детей навыки действий с мячом. Учить катать, передавать, бросать и ловить мяч. Развивать ловкость, внимание, движения рук и глазомер.

Особое внимание:

Дети выполняют разные движения с мячом, учатся передавать мяч партнеру и направлять его в обозначенное место.

Необходимое оборудование и материалы:

Цветные мячи, корзина, обручи, флажки, цветные метки, веселая музыка.

Ход деятельности

Воспитатель:

— Здравствуйте, ребята! Сегодня мы выполним интересные упражнения с мячом. Мы будем катать мяч аккуратно и не мешаем друг другу.

Вводная часть

Дети становятся в круг.

Поднимаем руки вверх.

— Разводим руки в стороны.

— Открываем и закрываем ладони.

— Медленно ходим на месте.

— Держим мяч двумя руками.

Стихотворное упражнение:

Мой мяч катится вперед,

Нас играть с собой зовет.

Передаем и ловим мы,

Весело делаем упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

Поднимать мяч двумя руками вверх.

Держать мяч двумя руками.

Поворачивать мяч в ладони.

Опускать мяч вниз и поднимать вверх.

Легко наклоняться вперед.

Держать мяч в ладони.

Держать мяч в ладони.

Держать мяч в ладони.

1-упражнение: «Прокати мяч»

Дети двумя руками прокатывают мяч вперед и приносят его обратно.

2-упражнение: «Передам другу»

Дети становятся парами. Передают мяч партнеру двумя руками.

3-упражнение: «Положи в корзину»

Дети стараются бросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4-упражнение: «Направь в обруч»

Дети прокатывают мяч в обруч, лежащий на полу.

5-упражнение: «Поймай мяч»

Воспитатель или ребенок медленно передает мяч, другой ребенок ловит его двумя руками.

6-упражнение: «Донеси до флажка»

Дети несут мяч в руках до флажка, а обратно прокатывают его.

Подвижная игра: «У кого мяч?»

МАМАШКА

Дети становятся в круг. Когда звучит музыка, они передают мяч друг другу. Когда музыка останавливается, у кого остался мяч, тот выполняет движение: прыгает, кружится или хлопает в ладоши.

Заключительная часть

Дети медленно идут и восстанавливают дыхание.

Воспитатель:

— С чем мы сегодня играли?

Дети:

— С мячом.

Воспитатель:

— Как мы двигали мяч?

Дети:

— Катали, передавали, клали в корзину.

Поощрение:

— Молодцы, ребята! Сегодня вы все очень хорошо выполняли упражнения с мячом.



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.

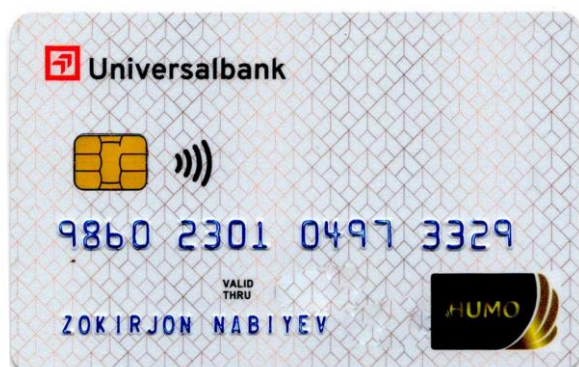
Rus bog'chalarga o'rta guruh Sog'lom avlod to'garagini to'liq holda olish uchun telegramdan yozing.

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)