

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

**КРУЖОК
ФИЗИЧЕСКОГО
ВЫЖИВАНИЯ**

МАМАШУНА

ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ____-МТТ

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

Недели	Тема
ИЮНЬ	
1-нед.	Здоровый старт
2-нед.	Мы быстрые и ловкие
3-нед.	Спортивные игры с мячом
4-нед.	Упражнения в прыжках
ИЮЛЬ	
1-нед.	Эстафетные игры
2-нед.	Равновесие и ловкость
3-нед.	Упражнения со скакалкой
4-нед.	Занятие со спортивным инвентарем
АВГУСТ	
1-нед.	Сильные ребята
2-нед.	Кто быстрый и ловкий?
3-нед.	Командные спортивные игры
4-нед.	Летний спортивный праздник

Тема занятия: Здоровый старт

ЦЕЛЬ: Формировать у детей навыки правильного старта, здорового образа жизни и начала физической активности. Развивать быстроту, ловкость, правильную осанку и реакцию. Формировать привычку каждый день начинать со здорового старта (зарядки).

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ: Через здоровый старт дети учатся начинать день весело и активно, заботиться о своем теле, сохранять правильное положение и получать радость от движения.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ: стартовый флажок, свисток, цветные конусы, маленькие мячи, скакалки, обручи, мягкие коврики, веселая ритмичная музыка, картинки здоровых и активных детей, картинки спортивных животных (лиса, зайчик).

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем заниматься по теме «Здоровый старт»! Если каждый день правильно и здорово стартовать, мы будем сильными, ловкими и здоровыми. Давайте начнем весело!

Вводная часть (организационный момент + разминка)

Дети становятся в круг.

Воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют движения по его содержанию:
Здоровый старт мы начинаем, Быстро и правильно двигаемся, Мы идем и машем,
Ножки к старту готовим!

Упражнения по стихотворению: махи руками вперед и в стороны на месте, сгибание и выпрямление коленей, глубокий вдох и выдох, прыжок «комочек старт!».

Воспитатель: Молодцы, ребята! Теперь мы все готовы к своему старту.

Основная часть

В группу входит Здоровый Зайчик.

Воспитатель: Здравствуй, Здоровый Зайчик! Ты каждый день начинаешь со здорового старта.

Здоровый Зайчик: Здравствуй, ребята! Каждое утро я начинаю со здорового старта — прыгаю, бегаю и радуюсь! Хотите научиться здоровому старту? Давайте тренироваться вместе!

1-я игра: «Упражнения здорового старта» Дети встают в положение старта (одна нога впереди, таз и плечи над ней) и по свистку быстро бегут.

2-я игра: «Прыжки со скакалкой» Дети делятся на 2-3 команды. Каждый ребенок: начинает прыгать со скакалкой и бежит.

Каждый ребенок берет конус и передает следующему ребенку.

3-я игра: «Здоровый старт между препятствиями» На полу дорожка из конусов и обручей. Дети начинают здоровый старт, ловко проходят препятствия и прыгают со скакалкой.

4-я игра: «Кто здоровее и быстрее?» Дети по очереди стартуют, бегут до обозначенной станции и возвращаются назад.

5-я игра: Загадка. Воспитатель: Каждое утро я это делаю, силу и радость получаю. Что это?
Дети: Здоровый старт!

Дети отвечают и вместе подпрыгивают, говоря: «Здоровый старт!».

Заключительная часть

Воспитатель и дети вместе читают стихотворение:

Здоровый старт мы начинаем, Каждый день зарядку выполняем. Сильными, крепкими становимся, Здорово живем мы!

Обсуждение:

Воспитатель: Ребята, как сегодня вы научились делать здоровый старт? Почему важно каждый день начинать со здорового старта? Какая игра понравилась больше всего?

Ответы детей: ...

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы настоящие здоровые спортсмены. Здоровый Зайчик тоже хочет сказать вам спасибо. Если каждое утро начинать со здорового старта, мы все будем счастливыми и здоровыми. Завтра продолжим.



Тема занятия: Мы быстрые и ловкие

ЦЕЛЬ: Развивать у детей быстроту, ловкость, быструю реакцию и умение точно выполнять движения. Учить быстро отвечать на сигнал, правильно стартовать и активно участвовать в командных соревнованиях. Формировать уверенность: «Я быстрый и ловкий!».

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ: Дети пробуют свои возможности, учатся здорово воспринимать соревнование, радуются совместным действиям с друзьями и стремятся тренироваться каждый день.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ: стартовый флажок, свисток, цветные конусы, обручи, маленькие мячи, эстафетная палочка, скакалки, мягкие конусы, веселая ритмичная музыка, картинки бегущей лисы и детей-спортсменов.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем заниматься по теме «Мы быстрые и ловкие». Мы будем быстрыми и ловкими, все будем успевать и радоваться. Давайте вместе в

Вводная часть (организационный момент + разминка)

Дети становятся в круг.

Воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют движения по содержанию:
Быстрые и ловкие мы, Сигнал услышим — сразу двинемся.
Ноги быстро бегут, Руки ловко работают!

Упражнения по стихотворению: быстрый бег, махи ногами, махи руками вперед-назад, прыжок и поворот по кругу. Старт.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Тепер вы все будете быстрыми и ловкими.

Основная часть

В группу входит Быстрая Лиса. Встречает детей. Здравствуй, Быстрая Лиса! В лесу ты самая быстрая и ловкая.

Быстрая Лиса: Здравствуй, ребята! Я всегда первая, потому что я быстрая и ловкая. Хотите тоже быть быстрыми и ловкими? Тогда давайте тренироваться вместе со мной!

1-я игра: «Быстрый старт и быстрый бег» Дети стоят у линии старта и по свистку быстро бегут до конуса и возвращаются.

2-я игра: «Быстрая эстафета» Дети делятся на 2-3 команды. Каждый ребенок: быстро стартует, берет эстафетную палочку и передает ее следующему конусами.

3-я игра: «Быстрая полоса препятствий» На полу дорожка из конусов, обручей и флажков. Дети стартуют быстро, ловко проходят препятствия и бросают мяч в корзину.

4-я игра: «Кто быстрее поймает?» Воспитатель бросает мяч в разные стороны, дети стараются ловко его поймать.

5-я игра: Загадка. Воспитатель: Быстро бегаю, ловко поворачиваю, никто меня догнать не может. Кто я?

Дети: Лиса!

Дети отвечают и двигаются быстро и ловко, как лиса.

Заключительная часть

Воспитатель и дети вместе читают стихотворение:

Быстрые и ловкие мы, Каждый день тренируемся. Бегаем, прыгаем, играем, Победителями становимся всегда!

Обсуждение:

Воспитатель: Ребята, как сегодня вы учились быть быстрыми и ловкими? На что нужно обращать внимание для быстроты? Какая игра понравилась больше всего? Зачем в жизни быть быстрым и ловким?

Ответы детей: ...

Воспитатель: Молодцы, ребята! Все вы быстрые и ловкие! Быстрая Лиса тоже хочет сказать вам спасибо. Если каждый день тренироваться, мы всегда будем быстрыми и ловкими. Завтра продолжим.



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 katta 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

Buyutirma asosida

MTT direktori, **direktor o'rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiqah 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)