



Кружок «Здоровячок»

Инструктор по физической
культуре Порсина Н.В.

2022 год



ЦЕЛЬ:

укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

Задачи:

1. Формировать у детей потребность и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

Структура кружка

Вводная часть

- Разминка
- Игроритмика
- Логоритмика

Основная часть

- Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления опорно - двигательного аппарата
- Упражнения для развития координации
- Упражнения стретчинга
- Комплексы музыкально - ритмической гимнастики
- Использовали фитболы, гимнастические стенки, скамейки для силовой тренировки
- Подвижные игры разной сложности

Заключительная часть

- Дыхательная гимнастики
- Пальчиковая гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Психогимнастика
- Музыкалотерапия
- Релаксация

Ожидаемые результаты

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, равновесия.
2. Улучшится техника выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Научатся качественно выполнять движения на тренажерах.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, память, воображение.
6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

- Игра с карточками «Осенние листочки с заданиями» (индивидуальная работа по карточкам – схемам)





Дыхательная
гимнастика
«Листопад»



Музыкально-
ритмическая
композиция
«Вальс осенних
листьев»



Ходьба и бег с выполнением заданий «Тропа здоровья».



Работа с карточками - схемами



Дыхательное
упражнение
«Варим кашу»

Игроритмика «По звериной тропе»



Самомассаж «Волшебные перчатки»



Игрогимнастика по карточкам-схемам



Самомассаж «Умывалочка»



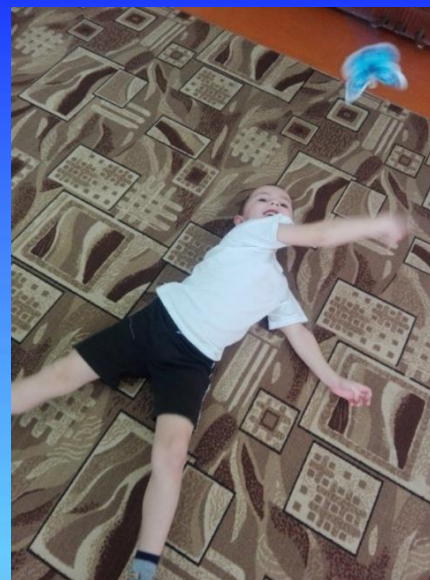
Упражнения стретчига «Кошечка»



Психогимнастика «Антистресс», «Рот на замочек»



Круговая тренировка «В гостях у малышей»



Упражнения для снятия усталости глаз



Самомассаж
ушей



Психогимнастика «Спортсмены»



Участие в выставке к Дню Матери «Букет из ладошек»





Психогимнастика « Силачи »

Логоритмика «Идём
по тропинке»



Игры с обручем и мячом «Послушный обруч», «Подбрось - поймай»



Игра «Узнай по запаху» и на выработку правильного дыхания «Красный, синий шар»



Дыхательные гимнастики «Петушок», «Лесоруб», «Ежик сердится»



Круговая тренировка: по ребристой доске, по скамейке, по веревке боком, приставным шагом



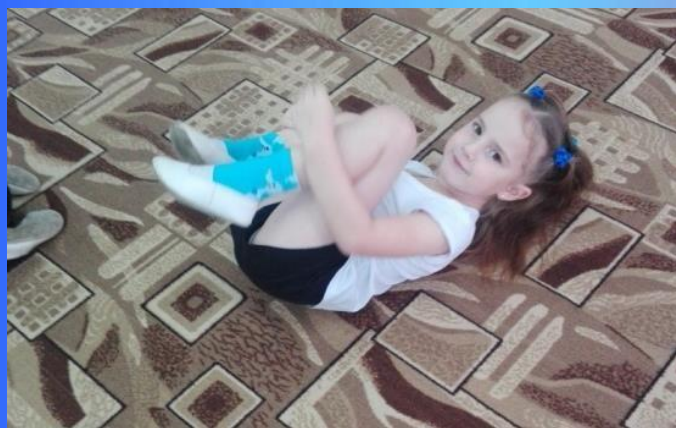
Дыхательная гимнастика с тренажёрами



Музыкально - подвижная игра «Покажи животного»



Упражнения стретчинга «Дорожка», «Ракушка», «Котёнок», «Лягушонок»



Самомассаж и массаж в парах



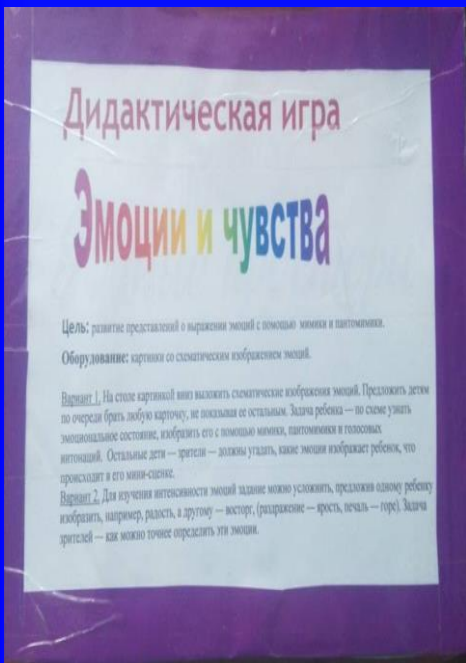
Музыкальная разминка «Музыкальная зарядка»



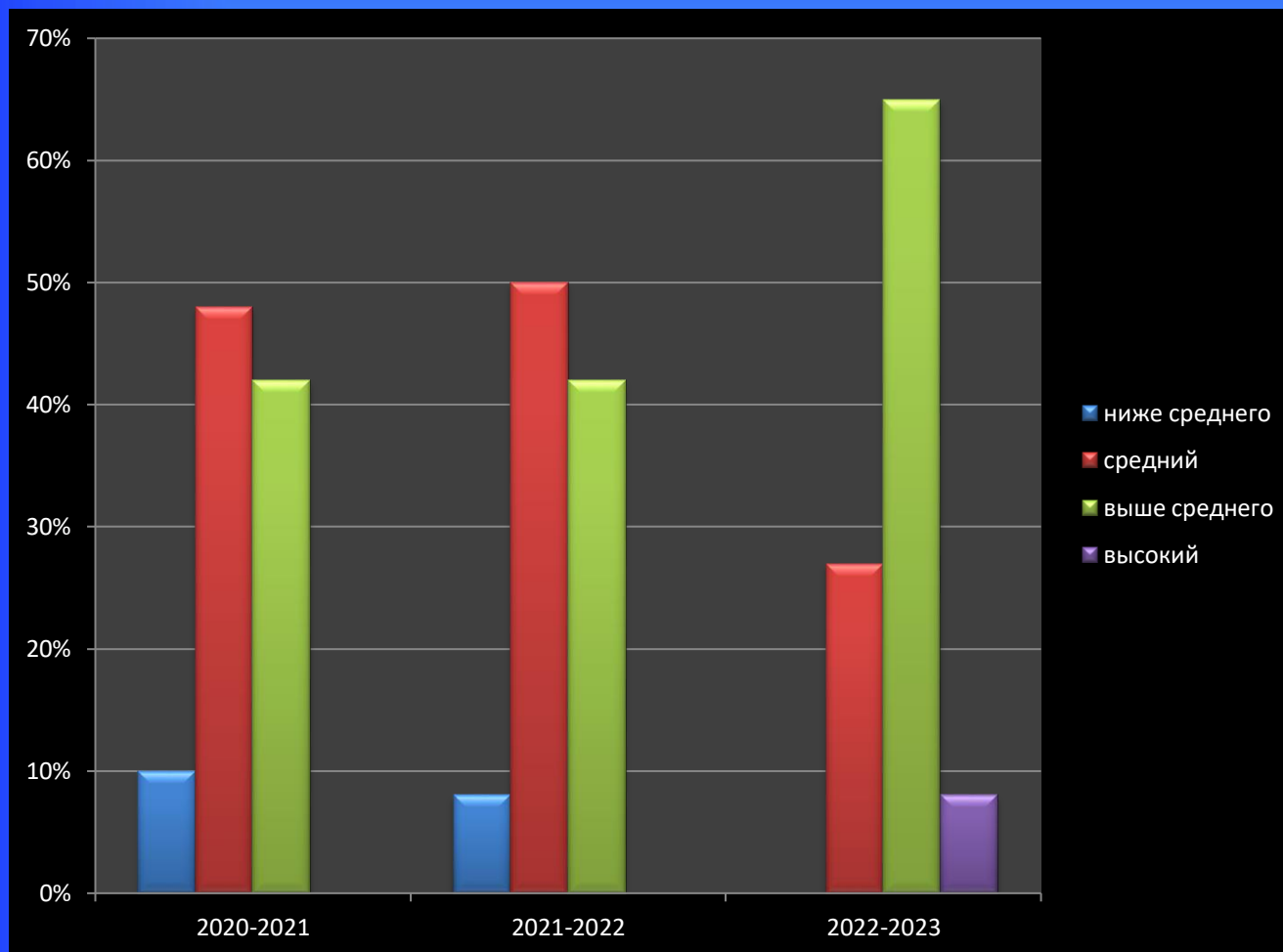
Подвижные игры «Ёжик в лесу», «Озорные белочки»



Продукты



Мониторинг



Спасибо за внимание!