

План работы кружка физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка»

Цель: укрепление здоровья, формирование физических качеств, развитие двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Используемый материал: «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», авт. А.Ф.Яковлева, Р.А.Юдина, 2003г.

Нагрузка: 1 час в неделю.

Руководитель кружка: инструктор по физической культуре Бурмакина Р.А.

Тематическая программа

1. Упражнения с и.п. лицом вперед к гимнастической стенке	
1	Наступать на ступени (перекладины) гимнастической стенки нужно серединой стопы
2	Обхватывать руками перекладину нужно таким образом, чтобы большой палец обхватывал перекладину снизу, а остальные пальцы – сверху, «закрываем замок»
3	« Полувис » - встаем на нижнюю перекладину, хватаемся руками за ступень на высоте груди и приседаем, согнув ноги
4	Ноги ставим на нижнюю ступень, беремся руками за ступень на высоте груди и поочередно отводим выпрямленные ноги назад
5	Захватить ступень обеими руками над головой как можно повыше и опустить ноги вниз – « вис »
6	Из положения «виса» одновременно отводим прямые ноги назад
7	Из положения «виса» раскачиваем ноги вправо-влево – « маятник »
2. Упражнения с и.п. спиной к гимнастической стенке	
1	Ноги стоят на нижней ступени, обхватить обеими руками ступень чуть выше головы – аккуратно и не спеша прогнуться вперед – « дуга »
2	Поочередно поднимаем согнутые в коленях (правую, затем левую) ноги
3	Поочередно (правая-левая) поднимаем выпрямленные ноги
4	Поднимаем согнутые (одновременно) в коленях ноги
5	Поднимаем (одновременно) прямые ноги – « уголок »
3. Упражнения с мячом диаметром 20 см	
1	« Солнышко » - подбрасывать и ловить мяч двумя руками
2	« Хлопушки » - подбрасывать мяч вверх и ловить после одного / двух хлопков
3	« Отбивалки » - отбивать мяч об пол двумя / одной рукой
4	« Правый-левый » - отбивать мяч правой/левой рукой поочередно
5	« Кулачок » - отбивать мяч об пол кулаком
6	« Ребро » - отбивать мяч об пол ребром ладони
7	« Подскок » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол
8	« Хлоп-гоп » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони

9	« Вертушка » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения
10	« Корзинка » - подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его
4. Упражнения с мячом в паре	
1	« Солнышко » - подбрасывать и ловить мяч двумя руками
2	« Хлопушки » - подбрасывать мяч вверх и ловить после одного / двух хлопков
3	« Отбивалки » - отбивать мяч об пол двумя /одной рукой
4	« Правый-левый » - отбивать мяч правой/левой рукой поочередно
5	« Кулачок » - отбивать мяч об пол кулаком
6	« Ребро » - отбивать мяч об пол ребром ладони
7	« Подскок » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол
8	« Хлоп-гоп » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони
9	« Вертушка » - подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения
10	« Корзинка » - подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его
5. Игры и игровые упражнения с обручами	
1	« Машина » - развивать внимание, умение реагировать на звуковые сигналы, творческое воображение. И.п.- обруч в двух руках на уровне груди. «Заводим мотор», - вращать обруч вправо-влево и произносить (р-р-р). «Поехали», - передвигаться вперед в разном направлении и с изменением темпа. «Приехали», - останавливаться.
2	« Колесо » - и.п. – обруч на полу в вертикальном положении удерживать сверху выпрямленной кистью руки или снизу, когда рука опущена. Прокатывание на дальность; в заданную цель; с многократным подталкиванием, чтобы не дать ему упасть, т.е. бежать рядом с обручем и подталкивать его рукой вперед по необходимости.
3	« Цирк зверей » - развивать координацию движений, воображение и фантазию; формировать гибкость, чувство равновесия и умение владеть своим телом. 1) И.п. – как в №1. « Петушок важно шагает и лапки высоко поднимает» - идти с обручем, высоко поднимая колени и вытягивая носки ног вниз-вперед; обруч в руках перед грудью. 2) « Лошадка в цирке с обручем» - обруч вертикально, держать руками сверху. Высоко поднимая ноги, перешагивая через обруч сначала одной, затем другой поочередно и кивают головой. После перешагивания переворачивают обруч руками опять вперед и повторяют все сначала; бег прямым и боковым галопом; кружение с высоким подниманием колен;

	пружилистые движения из положения «выпад»; ходьба (спиной) с высоким подниманием колен вперед-назад, вправо-влево (бокoм).
6. Игры и игровые упражнения с обручами	
1	<p>«Цирк зверей» -</p> <p>3) «Зайчик скачет на двух ножках» - и.п. – как во2), прыжки через обруч двумя ногами вместе, затем с ноги на ногу в быстром темпе.</p> <p>4) «Белка в домике» - придерживая обруч сверху, но уже одной рукой, присесть и пройти в приседе через обруч. Встать прямо и повторить опять, но уже с другой стороны.</p> <p>5) «Попугай в обруче» - обруч в том же положении; придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо-влево.</p> <p>6) «Кошка в трубе» - обруч лежит на полу. Встать в середину обруча, присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой. Затем спустить его вниз на пол, не меняя положения захвата рук. Когда обруч будет полностью поднят или опущен, произнести слово «мяу!»</p>
2	<p>«Юла» - развивать мелкие мышцы кисти рук. И.п. – обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси.</p>
7. Игры и игровые упражнения с обручами	
1	<p>«Вертушка» - развивать координацию движений, ловкость и пластику. Встать в центр обруча, взять его двумя руками и приподнять до уровня пояса. Двигая туловищем, выполнять горизонтальные вращательные движения обруча на талии. Вращение 2-3 обручей. Вращение обручей на руках, коленях.</p>
2	<p>«Самый смелый» - воспитывать смелость и ловкость движений. Двое детей прокатывают обручи навстречу друг другу, а третий пробегает между ними, стараясь не уронить.</p>
3	<p>«Снайперы» - развивать глазомер, координацию и ловкость движений.</p> <p>1) «Сбей кеглю» - и.п. – обруч захватывать двумя руками с двух сторон и поднимать на уровень пояса. Ребенок слегка отводит обруч в сторону, прицеливается и бросает его горизонтально в цель.</p>
8. Игры и игровые упражнения с обручами	
1	<p>«Снайперы» -</p> <p>2) «Набрось обруч на цилиндр» - ребенок бросает обруч, стараясь попасть ми на заданную цель и не уронить ее.</p>
2	<p>«Попади в цель» - развивать глазомер, координацию и ловкость движений.</p>

	Обруч подвешивать на определенную высоту(установить вертикально, класть на пол, прокатывать). Задача детей – попасть в центр обруча, не сдвинув или не уронив его. Метать мешочки, мячи, шары, кеглю, как копьё. Виды метания: от плеча, из-за головы, снизу, от груди.
3	« Лабиринт » - развивать ловкость движений, быстроту мышления и реакции. Игра двумя командами. Одна держит вертикально обручи, другая пробегает змейкой через них. Пробегать со сцепленными руками.
4	« Кто выше прыгнет » - развивать чувство полета и координацию движений. Обручи связать друг с другом. Двое детей поднимают связанные обручи на определенную высоту, остальные поочередно перепрыгивают из обруча в обруч. Кто не преодолевает заданную высоту, выходит из игры. Побеждает тот, кто возьмет самую большую высоту.
9. Метание	
1	Прокатывание мяча (диаметр 30, 20, 12. 6 см) двумя руками в разных направлениях с изменением темпа.
2	Прокатывание медбола двумя руками в разных направлениях с изменением темпа.
3	Прокатывание мячей (медбола) двумя руками по доске, гимнастической скамейке, бревну.
10. Метание вдаль	
1	Метание вдаль медбола двумя руками из-за головы.
2	Метание вдаль мешочка поочередно правой-левой рукой.
3	Метание вдаль колец поочередно правой-левой рукой.
4	Метание вдаль с разбега гимнастической палки (как копьё) удобной для ребенка рукой.
5	Метание вдаль мелких игрушек и палок.