**ПЛАН РАБОТЫ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО**

**КРУЖКА**

**«Крепыши»**



Руководители: Донцова И.Н. Крупко И.А.

2019-2020

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Подвижная игра** | **Дыхательное упражнение** |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь | 1 | Беседа о строении человека: основные части тела. | **Тема: «Вот я какой».** | «Охотник и звери». | «Ветер». |
| Точечный массаж. Игровые упражнения: «Самый меткий»; «Послушный мяч». |
| 2 | Беседа о строении человека. | Комплекс оздоровительных упражнений для горла. Игровые упражнения: «Перебежки»; «Гусеница». | «Перелет птиц». | «Надуем шарик». |
| 3 | Беседа о строении человека. | Точечный массаж. Игровые упражнения: «Ель, елка, елочка», «Перешагни через веревочку». | «Гуси-лебеди». | «Ежик». |
| 4 | Беседа о строении человека. | ОРУ. Ходьба по узкой дорожке, по ребристой горке вверх-вниз; бег по широким и узким дорожкам. | «Филин». | «Ворона». |
| Ноябрь | 1 | Беседа о глазах. | **Тема: «Путешествие по городам Здоровья».** | «Жмурки». | «Пчелка». |
| Гимнастика для глаз. Упражнение «Лучистые глазки». |
| 2 | Беседа об ушах. | Массаж ушной раковины. Игра «Угадай, кто позвал». | «Не попадись лисе». | «Ласкушенька». |
| 3 | Беседа о зубах. | Практикум «Чистка зубов». | «Кариес и зубы». | «Маляры». |
| 4 | Беседа о глазах, ушах, зубах. | Гимнастика для глаз. Массаж ушных раковин. Упражнение «Чистка зубов». | «Жмурки». | «Ласкушенька». |
| Декабрь | 1 | Беседа о дыхании. | **Тема «Чудо-нос».** | «Золотые рыбки». | «Насос». |
| Правила дыхания. Дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Ныряние». |
| 2 | Беседа о дыхании. | Правила дыхания. Дыхательные упражнения. Игровое упражнение «Буря в стакане». | «Ястреб, курица и цыплята». | «Быстро шагай». |
| 3 | Беседа о запахах. | Дыхательное упражнение. Игровые упражнения: «Выбери приятный запах», «Охота», «Зверек». | «Бездомный заяц». | «Ворона». |
| 4 | Беседа о носах. | Игровые упражнения: «Выбери приятный запах», «Набрось кольцо на нос Буратино». | «Хитрая лиса». | «Дровосек». |
| Январь | 1 | Беседа об ангине. | **Тема «Королевство Простуды».** | «Мы веселые ребята». | «Веселая пружинка». |
| ОРУ. Оздоровительное упражнение для горла. «Веселые упражнения». |
| 2 | Страна «Трухляндия». | Мимическая гимнастика. Эстафета. | «Салют». | «Филин». |
| 3 | Страна Ватных одеял. | ОРУ. Массаж для стоп. | «Хитрая лиса». | «Еж». |
| Февраль | 1 | Сказка о микробах. | **Тема «Верные друзья».** | «Мороз Красный нос». | «Хомячки». |
| «Поговорим с ладошкой». Полоса препятствия. |
| 2 | Сказка про  «девочку-грязнулю». | Упражнение «Моем руки». ОРУ. | «Собери ручейки в речку». | «Буря в стакане». |
| 3 | Страна Здоровячков. | Точечный массаж. Игровые упражнения: «Проверим осанку», «Карусель». | «Совушка». | «Паровоз». |
| 4 | Страна «Играйка». | Эстафеты. Игровое упражнение «Паровозик». | «Золотые рыбки». | «Часы». |
| Март | 1 | Веселые движения. | **Тема «Я и движения».** | «Бездомный заяц». | «Совушка-сова». |
| Ритмическая гимнастика. Игровые упражнения: «В гости к мишке», «Поезд», «Разгрузка арбузов». |
| 2 | Рассказ о мячах. | Точечный массаж. Игровые упражнения с мячом. | «Цветные автомобили». | «Надуем круглый шар». |
| 3 | «Палочка-превращалочка». | Игры с ползанием, прыжками, лазаньем, бегом. | «Гуси-лебеди». | «Часы». |
| 4 | «Веселый стадион». | ОРУ. Эстафеты. | «Ловишка, бери ленту». | «Насос». |
| Апрель | 1 | Правила здоровья. | **Тема «Помоги себе стать здоровым».** | «Кот и мыши». | Дыхательное упражнение. |
| Корригирующая гимнастика. ОРУ с мячом. «Школа мяча». |
| 2 | Правила здоровья. | Точечный массаж. Массаж для стоп. Массаж для спины. Массаж для глаз. | «Мы веселые ребята». | «Шар». |
| 3 | Правила здоровья. | Занятия на тренажерах. | «Кот и мыши». | Дыхательный тренажер. |
| 4 | Беседа о народной медицине. «Бабушкины рецепты». | «Звуковые игры». | «Эхо», «Слушаем тишину». | Дыхательное упражнение. |
| Май | 1 | «Путешествие по сказкам». | **Тема «В здоровом теле – здоровый дух».** | «Собери крупу». | «Едет, едет паровоз…». |
| «Звуковая игра. Логоритмика. Точечный массаж. Упражнение-тренинг. |
| 2 | «Школа юных спортсменов». | Корригирующие упражнения. Точечный массаж. ОРУ. Полоса препятствий. Игровое упражнение. | «Салют». | Дыхательное упражнение. |
| 3 | «Путешествие в страну чудес». | ОРУ. Точечный массаж. | «Кощей и дети». | Хоровод с Василисой. |
| 4 | «Свет, мой зеркальце». | Упражнение на концентрацию внимания. Игровое упражнение. Упражнение «Целебные звуки». |  | Дыхательное упражнение. |