

МБДОУ «Детский сад №2 «Красная шапочка»

**Перспективный план кружковой работы  
по физической культуре  
в младшей группе.**

Инструктор по физической культуре:

**Топоркова ВЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. ПИ «Лютики»
4. Релаксация «Шнага»

№2 «Мотыльки»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Чисики»
4. Игра «Мышеловка»
5. Упражнение на формирование осанки «Гусеница»

№3 «Береги своё здоровье»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. Комплекс гимнастики с мячом
3. Упражнение «Собери пальчиками платочек»
4. ПИ «Целтай - Болтай»
5. Релаксация «Пускаемся на волнах»

№4 «Гномы в лесу»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Трубач»
4. Упражнения на формирование осанки «Ёж ежатами»
5. ПИ «Плетень»
6. Релаксация «Воздушный шарик»

**ОКТЯБРЬ**

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение для ног «Нрисуй солнышко»

4. *Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»*
5. *П и «Нужно отжаться на полу»*
6. *Релаксация «Корабль и ветер»*

№2 «Веселье мячи»

1. *Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп*
2. *ОРУ без предметов.*
3. *Упражнение «Подтяни живот»*
4. *П и «Нужно отжаться на полу»*

№3 «Смеширики»

1. *Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки*
2. *ОРУ с гантелями*
3. *Дыхательное упражнение «Каши кипит»*
4. *Упражнение «Колобок» - перекаты на спине*
5. *П и «Третий лишний»*
6. *Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, пока жем»*

№4 «Ловкие зверята»

1. *Разминка «Ловкие зверята»*
2. *Упражнения для ног «Дорожка здоровья»*
3. *Самомассаж «массажи ушных раковин»*
4. *П и «Бездомный заяц»*
5. *Релаксация «Дудочка»*

## **НОЯБРЬ**

№1 «Путешествие в страну Здоровья»

1. *ОРУ с малым мячом*
2. *Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»*
3. *Упражнение «Качалочка»*
4. *П и «Удочка»*
5. *Игра м/п «Улитка»*

№2 «Вот так ножки»

1. *Разминка «Веселье ножки»*
2. *ОРУ с обручем*
3. *Дыхательное упражнение «Нюс»*
4. *Упражнение «Собери пуговицы»*
5. *П и «Пустое место»*
6. *Релаксация «Цалтай - Болтай»*

№3 «Буратино в сказочной стране»

1. *Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки*
2. *Ритмический танец «Зарядка для хвоста»*
3. *ОРУ с обручем*
4. *П и «Удочка»*
5. *Релаксация «Плет вьсоко в небе»*

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. ОРУ на гимнастической скамейке
3. Дыхательное упражнение «Гуси летят»
4. Игровое упражнение «Найди правильный след»
5. ПИ «Удочка»
6. Релаксация «Плывёт вьсоко в небе»

## ДЕКАБРЬ

№1 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Дыхательное упражнение «Лыжник»
5. Упражнение для ног «Собери снежки»
6. ПИ «Караси и щука»

№2 «Снежки»

1. Разминка «Летят снежки»
2. ОРУ с палкой
3. ПИ «Сделай фигуру»
4. Игра МП «Карусель»
5. Релаксация «Водопад»

№3 «Ловкие ножки»

1. ПИ «Мышеловка»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Дыхательное упражнение «На турнике»
5. ПИ «Сделай фигуру»

№4 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание «Мячик»
3. ОРУ с гимнастической палкой
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Людочка»
6. ПИ «Встречные перебежки»

## ЯНВАРЬ

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. ОРУ с кубиком
3. Упражнения для мышц ног

4. Релаксация «*Марионетки*»
- №2 «В гости к лесным зверям»»
1. Разновидности ходьбы и бега
  2. Упражнение «*Ровная спина*»
  3. ОРУ с веревкой
  4. Упражнение «*Нарисуй солнышко*»
  5. П и «*Лювица*»
  6. Релаксация «*Необычная радуга*»

№3 «Ровные спинки»

1. Упражнение «*Бег по кругу*»
2. ОРУ с мячом
3. Упражнение в висе
4. Игра «*Хитрая лиса*»

## ФЕВРАЛЬ

№1 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ с обручем
3. Дыхательное упражнение «*Вырасти большой*»
4. Упражнение «*Собери шишки*»
5. Игра «*Передай - встань*»
6. Релаксация «*Лифт*»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «*Аэробика*»
2. ОРУ с палкой
3. Упражнение «*Прыжки в длину с места*».
4. П и «*Найди мяч*»

№3 «Путиество в страну Смешариков»

1. Упражнение «*Нисос*»
2. ОРУ на скамейках
3. Самомассаж стоп
4. П и «*Лювица с мячом*».
5. Релаксация «*Подарок под елкой*»

№4 «Вини Пух в гостях у кролика»

1. П и «*Третий лишний*»
2. Ритмический танец «*Аэробика*»
3. ОРУ
4. П и «*Бездомный заяц*»
5. Релаксация «*Сосулька*»

## МАРТ



№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ с мячом.
3. Упражнение «Пройди через болото»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение в висе.
6. ПИ «Совушка»
7. Релаксация «Винт»

№2 «Отгадай загадки»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ
3. Самомассаж головы
4. ПИ «Ловишка, бери ленту!»
5. Игра МП «Не выпускай мяч из круга»

№3 «В цветочном городе»

1. Упражнений «Веселая шаровка»
2. ОРУ с обручем
3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики с топками)
4. ПИ «Медведь и пчелы»
5. Игра МП «Найди и промолчи»

№4 «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. ПИ «Не оставайся на полу»
6. Релаксация «Плыви высоко в небе»

## **АПРЕЛЬ**

№1 «Медвежата»

1. «Дорожка здоровья»
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Каши кипят»
4. Массаж лица
5. Упражнения на тренажерах
6. ПИ «Медведь и пчелы»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажерах
3. Упражнение «Катаем мяч»
4. ПИ «Ловишка с мячом»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с короткой скакалкой
3. Упражнения на пренажёрах
4. ПИ «Третий лишний»
5. Упражнения на дыхание «Чисики»

№4 «Кузя в гостях у ребят»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ с мячом
3. Упражнения на пренажёрах
4. Упражнение «Ровная спина»
5. ПИ «Охотники и зайцы»

**МАЙ**

№1 «В гостях у морского царя Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№2 «Цепочная страна»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. Дыхательное упражнение «Пыши одной ноздрей»
3. ОРУ
4. Упражнение в висе.
5. ПИ «Свободное место»

№3 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Самомассаж
4. ПИ «Самолет»
5. Упражнение «Пройди не задень»

№4 «Весёлая пренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с флажками
3. ПИ «Мышеловка»
4. Игра мп «Кто позвал?»