

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 37»
МАДОУ «Детский сад №37»

**План работы Спорт клуба
в старшей группе детского сада**

Разработал воспитатель:

Копнина А. Р.

г. Нижний Новгород
2024 г.

Месяц	Тема, задачи	Методы, приемы
Сентябрь Йога	Развивать у детей двигательные умения и навыки, сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, развивать умение чувствовать свое тело во время движений.	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях йогой. Встреча «Круг дружбы» Разминка, комплекс статических упражнений: поза зародыша, поза угла, поза мостика. Силовой блок: асана кобра, голова к ногам, поза дерева (равновесие) Гимнастика для глаз
Октябрь волейбол	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.
Ноябрь Йога	Развивать у детей двигательные умения и навыки, сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, развивать умение чувствовать свое тело во время движений.	Приветствие «Улыбнись и потянись» Разминка, комплекс статических упражнений: Поза зародыша, поза льва, поза мостика, поза ребенка, поза кошки. Силовой блок: асана кобра, асана бабочка, асана крокодил. Поза дерева: равновесие. Дыхательные упражнения животом.
Декабрь Волейбол	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол. Совершенствование

		техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
Январь йога	Закреплять названия основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и равновесие.	Встреча «Приветствие солнцу» Самомассаж «Разминаем шею». Комплекс статических упражнений: поза полулотос, поза лотос, поза стола, поза прямого угла. Комплекс упражнений для укрепления поясницы: асана вытянутого треугольника, асана кобра, асана герой. Игры, направленные на развитие внимания.
Февраль волейбол	Обучение технике приема подач.	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации.
Март йога	Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.	Разминка в позе лотоса. Поза дерева, поза льва, поза кобры, поза коровы, поза плуга. Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, уши, руки, спину, ноги. Силовой блок. Асана голова к ногам, асана всадник, асана воин 1, 2,3. Асана дерево. Релаксационная

		гимнастика: наклоны головы к плечам.
Апрель волейбол	Обучение приему мяча от сетки.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
Май йога	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, сосредоточить внимание на выполнении упражнений.	Суставная гимнастика. Поза статических упражнений: поза дерева, поза вытянутого дерева, поза верблюда, поза перевернутого стола. Силовой блок: асана голова к ногам, асана перевернутого треугольника, асана вытянутого треугольника. Гимнастика для глаз.