

«Лестница здоровья»

Целевая аудитория: дети 5-6 лет .

Сроки: сентябрь — май.

Цель: укрепление здоровья, развитие координационных и скоростно-силовых способностей с использованием координационной лестницы.

Задачи:

формировать двигательные умения (ходьба, прыжки, бег в разном темпе);

развивать равновесие и ловкость при преодолении препятствий;

укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;

воспитывать интерес к физической культуре и ЗОЖ;

подготовить детей к сдаче норм ГТО I ступени.

Формы работы:

физкультурные занятия с координационной лестницей;

подвижные игры и эстафеты;

мини-соревнования и показательные выступления;

флешмобы с участием детей и родителей («Зарядка всей семьёй»).

Ожидаемые результаты:

улучшение техники выполнения основных движений;

прирост показателей физической подготовленности;

успешная сдача норм ГТО;

повышение мотивации к двигательной активности;

укрепление детско-родительских отношений через совместные занятия.