

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Управление культуры, молодежной политики и спорта  
Муниципального района Пестравский»  
МБУ «УКМПС»  
структурное подразделение  
Межпоселенческий культурно-досуговый центр



«УТВЕРЖДАЮ»  
Руководитель МБУ «УКМПС»  
И.А.Казанцева/

ПЛАН РАБОТЫ  
На 2023 ГОД

Название коллектива: Физкультурно-оздоровительный кружок «Здоровье»  
Ф.И.О. руководителя коллектива: Коптева Лидия Ивановна  
Форма Кружок

Месяц	Темы занятий	Содержание
Январь	1. Организационное собрание 2. Дыхательная гимнастика	Ознакомление с программой занятий, разучивание комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Разучивание упражнений «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»
Февраль	Физкультура лечит	Разучивание упражнений при остеохондроз позвоночника, дыхательная гимнастика при кашле.
Март	В здоровом теле – здоровый дух.	Скандинавская ходьба, движение под музыку.
Апрель	Правильная осанка – залог здоровья.	Разучивание упражнений на растягивание мышц.
Май	Движение – это жизнь.	Пешеходные прогулки, интерактивы.