

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

**Перспективное планирование
по физической культуре
на октябрь 2018 год
второй младшей группы**

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2018 г.

Цель:

Задачи:

- развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях;
- учить ходьбе по уменьшенной площади опоры;
- упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, в прыжках на двух ногах;
- развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
- группироваться при лазании под шнур

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 01.10 по 05.10.18г.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.	Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения- «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ним «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова : «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. Дети входят в зал «стайкой» без построения.
Основная часть	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) – «пройдем по дорожке» Подвижная игра «Бегите ко мне» ОРУ 1. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. 4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе. 5. И.п.- ноги слегка расставлены,руки вдоль туловища. ОВД: Прыжки на двух ногах (2-3 раза) Игровое задание «Птички»	Из шнурков (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5- 3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. Присесть , руки вынести вперед, вернуться в исходной положение (4-5 раз) Наклон вправо (влево, выпрямится, вернуться в и.п (по 3 раза на каждую сторону). Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к нему и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «прыг-скок, прыг-скок», тем самым задавая ритм прыжков. Педагог объясняет , что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети (птички) поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2-3 раза.
Заключительный	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала	В руках у воспитателя игрушка (мишка ,зайка или кукла)

	Игровое задание «Найдем птичку»	Заранее спрятанную птичку педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут. Игра заканчивается тогда, как только один из детей находит потерянную птичку.
Подготовительный II неделя с 08.10 по 12.10.18г.	. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя Ходьба и бег по кругу.	«Ворона!»- надо остановиться, сказать «Кар- кар- кар!»- и продолжить ходьбу. По сигналу педагога : «Стрекозы!»- легкий бег, расставив руки в стороны- «расправили крылышки» Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
Основная часть	ОРУ с мячом: 1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 4. И.п.- стойка на коленях, мяч в согнутых руках у груди ОВД: Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Подвижная игра «Кот и воробышки» ОРУ с кубиками: 1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 2. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. 3. И.п.- сидя, ногискрестно, кубики в обеих руках на коленях. 4. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно.	Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить его вниз- вернуться в и.п. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямится, вернуться в и.п. (4-5 раз) Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола, выпрямится, вернуться в исходное положение (4-6 раз) Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза Дети подходят к стульям(скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе своспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит. На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). Поднять кубики черес стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз) Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямится, вернуться в и.п. (5-6 раз) Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямится, вернуться в ип.Тоже влево (2-3 раза в каждую сторону). Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раз в каждую сторону)

	<p>ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>	<p>Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50см от пола (можно использовать обычные стулья). Задание дается в игровой форме «Доползти до погремушки» Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет : «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею»</p> <p>Дети располагаются в домике (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть- ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: « Быстро в домик ,дождь пошел!»- малыши будут занимать место в «домике»(любое место)</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Найдем жучка»</p>	<p>Соблюдать дистанцию, следить за правильной осанкой, идти строго друг за другом.</p> <p>Заранее спрятанного жучка педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут его. Игра заканчивается как только один из детей найдет пропавшего жучка.</p>
<p>Подготовительный III неделя с 15.10 по 19.10.18г.</p>	<p>Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.</p> <p>Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.</p>	<p>Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения- «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ним «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова : «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется.</p> <p>Дети входят в зал «стайкой» без построения.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) – «пройдем по дорожке»</p> <p>Подвижная игра «Бегите ко мне» ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. 4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе. 5. И.п.- ноги слегка расставлены,руки вдоль туловища. <p>ОВД: Прыжки на двух ногах (2-3 раза)</p>	<p>Из шнурков (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5- 3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров.</p> <p>Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п.</p> <p>Присесть , руки вынести вперед, вернуться в исходной положение (4-5 раз)</p> <p>Наклон вправо (влево, выпрямится, вернуться в и.п (по 3 раза на каждую сторону).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза</p> <p>Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к нему и</p>

	Игровое задание «Птички»	<p>попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «прыг-скок, прыг-скок»», тем самым задавая ритм прыжков.</p> <p>Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети (птички) поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2-3 раза. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой.</p> <p>Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе с воспитателем, который произносит:</p> <p style="text-align: center;">Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит.</p> <p>На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p>
Заключительный	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала Игровое задание «Найдем птичку»	<p>В руках у воспитателя игрушка (мишка, зайка или кукла)</p> <p>Заранее спрятанную птичку педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут. Игра заканчивается тогда, как только один из детей находит потерянную птичку..</p>
Подготовительный IVнеделя с 22.10 по 30.10.18г.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем Ходьба и бег по кругу.	<p>«Ворона!»- надо остановиться, сказать «Кар- кар- кар!»- и продолжить ходьбу. По сигналу педагога : «Стрекозы!»- легкий бег, расставив руки в стороны- «расправили крылышки»</p> <p>Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.</p> <p>Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.</p>
Основная часть	ОРУ с мячом: 5. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 6. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 7. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 8. И.п.- стойка на коленях, мяч в согнутых руках у груди ОВД: Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	<p>Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить его вниз- вернуться в и.п.</p> <p>Присесть, коснуться мячом пола; выпрямится, вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола, выпрямится, вернуться в исходное положение (4-6 раз)</p> <p>Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза</p> <p>Дети подходят к стульям(скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом.</p>

	<p>Подвижная игра «Кот и воробышки»</p> <p>ОРУ с кубиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 6. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. 7. И.п.- сидя, ногискрестно, кубики в обеих руках на коленях. 8. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. <p>ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>	<p>Упражнение повторяется. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе своспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит. На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).</p> <p>Поднять кубики черес стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямится, вернуться в и.п. (5-6 раз)</p> <p>Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в ип.Тоже влево (2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раз в каждую сторону)</p> <p>Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50см от пола (можно использовать обычные стулья). Задание дается в игровой форме «Доползти до погремушки» Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет : «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею» Дети располагаются в домике (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть- ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: « Быстро в домик ,дождь пошел!»- мыльши будут занимать место в «домике»(любое место).</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра «Найдем жучка»</p>	<p>Соблюдать дистанцию, следить за правильной осанкой, идти строго друг за другом. Заранее спрятанного жучка педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут его. Игра заканчивается как только один из детей найдет пропавшего жучка.</p>

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____