

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

**Перспективное планирование
по физической культуре
на апрель 2023 год
подготовительной группы
компенсирующей направленности**

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: Упражнять детей не прерывном беге; закреплять в ходьбе по гимнастическому бруску; закреплять прыжки на двух ногах.

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость);
- развитие координационных способностей, реакции и внимания;
- воспитывать интерес у детей к физической культуре.

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 03.04 по 07.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, змейкой, в рассыпную, через центр,) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте) - на одной ноге (5 – 10 м)	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.
	Бег по кругу и в рассыпную. Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
Основная часть	ОРУ - упражнения с палкой (руки вверх, вперед, в сторону лево-вправо, наклоны к левой ноге затем к правой) -Ходьба по гимнастическому бруску передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. -Прыжки на двух ногах .по 3 прыжка. Подвижные игры «ловушка» Дыхательные упражнения «Тучка»	Держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Упражнять в равновесии выполняется колонной. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества координационные способности. Прыжки правым боком затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание
Заключительный	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу .	
Подготовительный II неделя с 10.04. по 14.04.23г.	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному и между предметами.	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.
	Бег средний темп от 1 до 1,5 мин, в колонне по одному, в рассыпную Дыхательные упражнения «Птичка», «Ветерок», «Часики»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения

Основная часть	ОРУ - упражнения с гантелями Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. -Прокатывание обруча друг к другу, стоя в шеренгах. Подвижные игры «гуси лебеди» Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости дети расходятся по залу на такое расстояние, чтобы не мешать друг другу и не нанести травму. Как следует вращать скакалку и перепрыгивать через нее. Дети встают на расстоянии 3м. и прокатывают обручи друг к другу. Напоминать детям, что обруч следует поставить вертикально и, придерживая его левой рукой, оттолкнуть правой, послав вперед по прямой навстречу своему товарищу. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Ходьба в колонне по одному	
Подготовительный III неделя с 17.04 по 21.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с поднятием колен, круговые вращения в кистевых суставах) Ходьба (спиной вперед смотрим через левое плечо, змейкой) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте,)	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.
	Бег в колонне по одному по сигналу бег в обратную сторону Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее.
Основная часть	ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую, наклоны влево вправо, вперед назад) -Ходьба по гимнастической скамейке на носках руки за головой -Прыжки правым (левым) боком через маты . Подвижные игры «ловушка» Дыхательные упражнения «Мельница»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде. Руки за головой. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость , координационные способности. Формируется реакция, произвольное внимание. Выполняется упражнения друг за другом со взмахом рук. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее,

		помогает восстановить дыхание
Заключительный	Малоподвижные игры «Найди где спрятано»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный IVнеделя с 24.04 по 28.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, навнешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.
	Бег (медленный темп, с остановкой, со сменой направлений, в рассыпную) от 2 (мин) до 2,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную) Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.
Основная часть	ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом Подбросить и поймать, поймать с отскоком от пола вверх и вниз по наклонной доске -Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседнюю стенку и спуск вниз, не пропуская реек. -прыжки на двух ногах через канат справа и слева. Подвижная игра «карусель» Дыхательные упражнения «тучка»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, метанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, сила, координационные способности. Выполняется влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, при котором движения совершается правой ногой и правой рукой затем левой рукой и ногой. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Малоподвижные игры «Береги кубик»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре_____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель_____ Хукоchar Н.Н.

Дата_____