

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

**Перспективное планирование
по физической культуре
на апрель 2023 год
средней группы**

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: Закреплять у детей бросать и ловить мяч. Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты. Способствовать развитию смелости, ловкости и координации движений.

- Задачи:
- укрепление здоровье детей;
 - развитие 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 насочках, на пятках.	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки на пояс, руки вверх, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
	Бег (средний темп) от 1 (мин) до 2 (мин) в колонне по одному, Дыхательные упражнения «Птичка »	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве.
Основная часть	ОРУ (круговые вращения головой, плечи, руки, туловище, таз, ноги, стопы) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - Метание на дальность правой и левой рукой. 3-4 раза.	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде.
	-Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки.	Дети берут мешочки с песком и выполняют упр., все одновременно. Перед каждым броском проверить, правильно ли дети подняли руки, напоминаем, что бросок должен быть энергичным.
	Подвижные игры «Солнышко и дождик»	Веревки положены на расстоянии 25- 30 см. Упр. дети выполняют одновременно 6- 8 раз только по сигналу воспитателя. Следить чтобы дети стали у линии, несколько расставили ноги, это облегчает прыжок. Данные упражнения развивает физические качества, координационные способности.
	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	Разъяснить правило игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность.
Заключительный	Малоподвижные игры «Иди тихо»	Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Подготовительный II неделя с 10.04. по 14.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен, змейкой, парами)	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
	Бег (средний темп) от 1 (мин), медленный темп до 2 мин, быстрый темп до 50 - 1 мин (в колонне по одному, в	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
		Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения

	рассыпную) Дыхательные упражнения «Птичка»	Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Основная часть	ОРУ Круговые вращения головы, рук, туловища, колен. Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) - метание и ловля мяча 1-2 раза - пройти по гимнастической скамье с упражнением на равновесие (ласточка, pistolетик, цапля) : на полу , на гимнастической скамье Подвижные игры: «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения «Мельница»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Дети стоят полукругом. Бросать мяч каждому ребенку обеими руками снизу. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, метанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, сила, координационные способности. Формируется реакция, произвольное внимание Разъяснить правило игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание
Заключительный	Малоподвижные игры «Поймай мяч»	Разъяснить правило игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание. Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный III неделя с 17.04 по 21.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен) и бег в рассыпную.	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 медленным и быстрым темпом (средний темп) от 1 (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 Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. -Бросание мяча на дальность от груди 4- 6 раз. Подвижная игра «кот и мышки» Дыхательные упражнения	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти. Упр., можно выполнять одновременно всей подгруппой. Обратить внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следить чтобы дети занимали удобную позицию для броска. Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание. Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и

	«Ветерок»	полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание
Заключительный	Малоподвижные игры «Пузырь»	Рассказать правила игры.
Подготовительный IVнеделя с 24.04 по 28.04.23г.	Ходьба (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, по ориентирам)	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) до 2 мин. (в колонне по одному, врассыпную) 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 Круговые движения головы, плеч, рук, туловища. Наклоны туловища вправо, влево.	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде
	- Пройти по гимнастическому бревну 2-3раза	Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед.
	- Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2- 3 раза.	Дети выполняют упражнения все одновременно. Расстояние до цели 100- 120 см.
	Подвижные игры: «Кот и мыши» Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, 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 «Что слышно?»	Рассказать правила игры.

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____