

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

# **Перспективное планирование по физической культуре на апрель 2023 год второй младшей группы**

Инструктор по  
физической культуре  
Иорданиди М.Р.

2023 г.

Цель: Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость,);
- 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 и бег друг за другом со сменой направления.	Соблюдение дистанции, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
	Дыхательные упражнения «Вентилятор»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	-Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3-4 раза)	Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Следить чтоб они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подать ребенку руку.
	-бросание мяча из- за головы на дальность	Упр. дети выполняют по одному 2- 3 раза. Подходить ближе к тем, у кого бросок слабый, отходить по дальше от тех кто бросает лучше.
	Подвижные игры «Пузырь»  Дыхательные упражнения «Тучка»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность. Развивает скоростно – силовые, координационные способности, также реакция, внимание Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее
Заключительный	Спокойная ходьба друг за другом. Игра «кто тише»	Дети ходят вокруг зала.
Подготовительный II неделя с 10.04. по 14.04.23г.	Ходьба на пятках, на насочках и бег (обычная вокруг по залу, по ориентирам) Прыжки на двух ногах вперед, при ходьбе.	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
	Дыхательные упражнения «Тучка»	Помогает восстановить дыхание
Основная часть	-В ползании катать предмет и подлезание под дугу.	Дети ползут гурьбой, по 1 подлезают под дугой. Расстояние до дуги 5- 6 метров. Расставить 2-3 дуги так, Чтобы дети не мешали друг другу ползти.
	- Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4- 6 раз.	Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение; несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу, прыгать как можно дальше.
	Подвижные игры «поезд »  Дыхательные упражнения «Часики»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность. Развивает скоростно – силовые, координационные способности, также реакция, внимание Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее
Заключительный	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Ходьба вокруг зала .
Подготовительный III неделя с 17.04 по	Ходьба (обычная вокруг по залу) Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах вперед.	Соблюдение дистанции, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения

21.04.23г.	Дыхательные упражнения «Вентилятор»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	- Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой по 3-4 раза каждой рукой.  - Ходьба по гимнастической скамейке.	Перед броском проверить, удобно ли они держат мешочки. Можно указать ориентир, до которого надо бросить мешочки.  Следить за правильностью выполнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, координационные способности.
	Подвижные игры «Перелет птиц»  Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность. Развивает скоростно – силовые, координационные способности, также реакция, внимание Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее
Заключительный	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Можно ходить змейкой.
Подготовительный IVнеделя с 24.04 по 28.04.23г.	Ходьба на насочках, на пятках, враспынную. Прыжки на двух ногах (на месте, вперед) Бег в колонне по одному. Ходьба.	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки на пояс, руки вверх, хвалить детей за правильно выполненные упражнения  Следить за соблюдением дистанции
	Дыхательные упражнения «Часики»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	-Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза.  -Бросание мяча вверх и вниз через ленту.	Следить за правильностью выполнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества. По скамейке дети идут друг за другом не спеша. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8- 12 раз. У каждого мяч .
	Подвижные игры «День и ночь»,  Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность. Развивает скоростно – силовые, координационные способности, также реакция, внимание Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее
Заключительный	Малоподвижные игры «Сбей кеглю»	Разъяснить правило игры Игры на внимание, на точность.

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель \_\_\_\_\_ Хукоchar Н.Н.

Дата \_\_\_\_\_

