

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

**Перспективное планирование
по физической культуре
на февраль 2024 год
второй младшей группы**

Инструктор по
физической культуре
I квалификационной категории
Иорданиди М.Р.

2024 г.

Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении

Задачи:

- развитие физических качеств ловкость, сила.
- развитие координационных способностей, реакции и внимания;
- способствовать воспитанию смелости.

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 01.02 по 9.02.24г.	Ходьба и бег в колонну по одному и в рассыпную	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 2- 3 раза. В конце спрыгнуть, приземляться мягко.	Дети идут скамейке. Следить чтоб руки были в стороны, 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. 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 12.02 по 16.02.24г.	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	-Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	Дети ползут гурьбой, по 1 подлезает 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 «кот и мыши » 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 19.02 по	Ходьба (обычная вокруг по залу) Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах вперед.	Соблюдение дистанции, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения

23.02.24г.	Дыхательные упражнения «Вентилятор »	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	- Прокатить мяч в прямом направлении.	Проверить удобно ли они держат мячи. Можно указать ориентир, до которого надо прокатить мяч (кегли).
	- Ходьба по гимнастической скамейке в конце прыгнуть.	Следить за правильностью выполнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, координационные способности.
	Подвижные игры «мой веселый мяч» 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 26.02 по 29.02.24г.	Ходьба на носочках, 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	-Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками.	Задание выполнять всем вместе 4- 5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал и бросать сразу после него.
	-Прыжки в длину с места на двух ногах.	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 « Солнышко и дождик », 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 «кто тише»	Разъяснить правило игры

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре_____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель_____ Плотникова Т. Н.

Дата_____