

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

**Перспективное планирование  
по физической культуре  
на февраль 2024 год  
средней группы**

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

2024г.

Цель: Совершенствовать технику метания в цель, упражнять в прыжках в длину с места. Закреплять у детей бросать на дальность.

Задачи:

- совершенствовать чувство равновесия;
- развитие реакции и внимания;
- воспитывать интерес у детей к физической культуре.

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 01.02 по 9.02.24г.	Ходьба на насочках, на пятках. Бег приставными шагами правым и левым боком	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	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 три параллельных модуля.	Модули положены на расстоянии 25- 30 см. Упр. дети выполняют по двое, по сигналу воспитателя. Следить что бы дети стали у линии, несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.
	- Метание на дальность правой и левой рукой. 3-4 раза.	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»	Разъяснить правило игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность.

	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Малоподвижные игры «Иди тихо»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 12.02 по 16.02.24г.	Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен, змейкой, парами) с обручем в руках.	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
	Бег средний темп от 1 мин, медленный темп до 2 мин, быстрый темп до 1 мин в колонне по одному, в рассыпную.  Дыхательные упражнения «Птичка»	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения  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)  - пройти по гимнастической скамье с упражнением на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье  - Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2- 3 раза.  Подвижные игры: «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения «Мельница»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости  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  Дети выполняют упражнения все одновременно. Расстояние до цели 100- 120 см.  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, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание. Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный III неделя с 19.02 по 23.02.24г.	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 медленном и быстром темпе (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  -Бросание мяча на дальность от груди 4- 6 раз.  -Прыжки в длину с места на двух ногах  Подвижная игра «кот и мышки»  Дыхательные упражнения «Ветерок»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости  Перед каждым броском проверять, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу.  Дети выполняют задание все одновременно 6 -8 раз.  Рассказать правила игры, вовлечь 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 «Пузырь»
Подготовительный IVнеделя с 26.02 по 29.02.24г.	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.	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку,

	(в колонне по одному, врассыпную) Дыхательные упражнения «Птичка»	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.  - Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2- 3 раза.  - Пройти по гимнастическому бревну 2-3раза  Подвижные игры: «Кот и мыши»  Дыхательные упражнения «Одуванчик»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде  Дети выполняют упражнения все одновременно. Расстояние до цели 100- 120 см.  Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. Руки надо держать в стороны.  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 \_\_\_\_\_ Плотникова Т.Н.

Дата \_\_\_\_\_