

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

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

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023 г.

Цель: укрепление здоровья детей

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, быстрота, 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 01.03 по 10.03.23г.	Ходьба и бег (чередуются)	Соблюдение дистанции, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
	Дыхательные упражнения «Вентилятор»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	-Бросание мяча на дальность из-за головы. 4-5 раз	Следить за правильностью выполнения, дети выполняют упражнения все вместе. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на место. Бросок выполняется только по сигналу.
	-Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1.5 м. 3-4 раза	Напоминать детям, чтобы они точно прокатывали мяч.
	Подвижные игры «Кошка и мышки» 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, выдохнуть можно с паузой и без нее
Заключительный	Ходьба обычным шагом и на носках.	
Подготовительный II неделя с 13.03 по 17.03.23г.	Ходьба и бег (обычная вокруг по залу, по ориентирам) Прыжки на двух ногах (на месте, вперед, назад)	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, (руки на пояс), развитие гибкости, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
	Дыхательные упражнения «Тучка»	Хвалить детей за правильно выполненные упражнения Помогает восстановить дыхание
Основная часть	-Ходьба по гимнастической скамье, в конце скамейки спрыгнуть.2-3раза.	Следить за правильностью выполнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, координационные способности.
	- Бросание мяча на дальность из-за головы.	Следить чтобы дети перед броском расставляли ноги, что облегчит бросок.
	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, выдохнуть можно с паузой и без нее
Заключительный	Малоподвижные игры «Собери шарик»	Разъяснить правило игры Игры на внимание
Подготовительный III неделя с 20.03 по 24.03.23г.	Ходьба (обычная во круг по залу, в рассыпную) Бег стайкой вокруг по залу Прыжки на двух ногах (на месте, вперед, из обруча в обруч, вокруг предмета) Дыхательные упражнения «Вентилятор»	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, (руки на пояс), развитие гибкости, хвалить детей за правильно выполненные упражнения 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 наклонной доске вверх и вниз 2-3 раза	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	Малоподвижные игры «Иди тихо»	Разъяснить правило игры Игры на внимание
Подготовительный IVнеделя с 27.03 по 31.03.23г.	Ходьба (обычная вокруг по залу, в рассыпную) Прыжки на двух ногах (на месте, вперед, назад, вокруг предмета) Бег за инструктором стайкой, вокруг по залу, в рассыпную, по ориентирам	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, (руки на пояс), развитие гибкости, 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. -Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. 3-4 раза.	Следить за правильностью выполнения, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества. По скамейке дети идут друг за другом не спеша. Следить чтоб во время ползание дети смотрели вперед, держали спину прямо и не торопились.
	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
	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 _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____

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

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

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: укрепление здоровья детей

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, быстрота, 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 01.03 по 10.03.23г.	Ходьба и бег (чередуются) На насочках, на пятках.	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 (мин) до 2 (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 (круговые вращения головой, плечи, руки, туловище, таз, ноги, стопы) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, пистолетик, цапля) : на полу, на гимнастической скамье - пройти по гимнастическому бревну Подвижные игры «Перелет птиц» Дыхательное упражнение «Одуванчик»	Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание, Упражнение выполняется в парах 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 «Иди тихо»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 13.03 по 17.03.23г	Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен, змейкой, парами)	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 (мин), медленный темп до 2 мин, быстрый темп до 50 - 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) - метание и ловля мяча - пройти по гимнастической	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде

	<p>скамье</p> <p>- упражнения на равновесие (ласточка, pistolетик, цапля) : на полу , на гимнастической скамье</p> <p>Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Огуречки, огуречки...»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Мельница»</p>	<p>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</p> <p>На носках, спина прямая, соблюдать дистанцию</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры</p> <p>«Поймай мяч»</p>	<p>Разъяснить правило игры, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание.</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный III неделя с 20.03 по 24.03.23г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен)</p>	<p>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</p>
	<p>Бег (средний темп) от 1 (мин) (в колонне по одному, в рассыпную)</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>« Птичка »</p>	<p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения</p>
Основная часть	<p>ОРУ Упражнение с мячом («прокатить » мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>- пройти по гимнастической скамье</p> <p>- упражнения на равновесие (ласточка , pistolетик , цапля) : на полу , на гимнастической скамье</p> <p>- пройти по гимнастической скамье;</p> <p>- метание и ловля мяча</p> <p>- метание мяча в корзину</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Ветерок», Одуванчик»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>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.</p> <p>На носках, спина прямая, соблюдать дистанцию</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>Бросать мяч мягко плавно (снизу, вверх)</p> <p>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры</p> <p>«Пузырь»</p>	<p>Рассказать правила игры, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание.</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный IV неделя с 27.03 по 31.03.23г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен , по ориентирам)</p>	<p>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</p>
	<p>Бег (медленный темп) до 2 мин. (в колонне по одному, в рассыпную)</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения</p>

	«Птичка»	
Основная часть	<p>ОРУ Прыжки на двух ногах (вперед , на месте , через предметы, вокруг предмета)</p> <p>Упражнение с мячом («прокатить » мяч и догнать его)</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание и ловля мяча вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастическому бревну - упражнения на равновесие (ласточка ,пистолетик ,цапля) : на полу , на гимнастической скамье - пройти по гимнастической скамье; - метание и ловля мяча <p>Подвижные игры: «Кот и мыши », «Лиса и зайцы». Дыхательные упражнения «Одуванчик», «Ветерок»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения , развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>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. На носках, спина прямая , соблюдать дистанцию</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры «Что слышно?»</p>	<p>Рассказать правила игры, вовлечь всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание.</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____

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

**Перспективное планирование
по физической культуре
на март 2023 год
старшей группы
компенсирующей направленности**

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: укрепление здоровья детей

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, быстрота, 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 01.03 по 10.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, змейкой, в рассыпную, через центр, по гимнастической скамье) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (медленный темп) от 1 (мин) до 3 (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 («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, пистолетик): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Эстафета: «Добеги до флажка» Дыхательные упражнения «Тучка»	Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание Упражнение выполняется в парах 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 «Съедобное, несъедобное?»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 13.03 по 17.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (средний темп) от 1 (мин) до 1,5 (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	Плавное вращение головой, держать осанку,

	<p>(перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Подвижные игры «Два мороза» Дыхательные упражнения «Одуванчик»</p>	<p>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. Формируется реакция, произвольное внимание Упражнение выполняется в парах 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</p>
Заключительный	Малоподвижные игры «Хлопки»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный III неделя с 20.03 по 24.03.23г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, внешней, 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)</p>	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
	<p>Бег (быстрый темп) от 30 (с) до 1 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную) Дыхательные упражнения «Птичка»</p>	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
Основная часть	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Подвижные игры «Мышеловка» Дыхательные упражнения «Одуванчик»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция , произвольное внимание Упражнение выполняется в парах 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</p>
Заключительный	Малоподвижные игры «Найди где спрятано»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный	Ходьба (на носках, пятках,	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину,

<p>IVнеделя с 27.03 по 31.03.23г.</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>
	<p>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»</p>	<p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения Плавное вращение головой, держать осанку,</p>
<p>Основная часть</p>	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Круговая тренировка Дыхательные упражнения « Одуванчик »</p>	<p>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. Формируется реакция , произвольное внимание. Упражнение выполняется в парах Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание. Отработка упражнений на развитие физических качеств у детей, а также концентрации внимания на выполняемом упражнении и улучшении реакции Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Малоподвижные игры «Береги кубик»</p>	<p>Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Малоподвижные игры «Хлопки»</p>	<p>Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление</p>

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукоchar Н.Н.

Дата _____

«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

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

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: укрепление здоровье детей

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, быстрота, 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 01.03 по 10.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, змейкой, в рассыпную, через центр, по гимнастической скамье) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (медленный темп) от 1 (мин) до 3 (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 («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, пистолетик): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Подвижные игры «Добеги до флажка» Дыхательные упражнения «Тучка»	Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание. Упражнение выполняется в парах 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 «Съедобное, несъедобное?»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 13.03 по 17.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (средний темп) от 1 (мин) 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	<p>ОРУ - упражнения с гантелями Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мешочка с песком на дальность Подвижные игры «Два мороза» Дыхательные упражнения «Одуванчик», «Часики», «Мельница»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание. Упражнение выполняется в парах 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.</p>
Заключительный	Малоподвижные игры «Хлопки», «Будь внимателен»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный III неделя с 20.03 по 24.03.23г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, внешней, 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)</p>	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.
	<p>Бег (быстрый темп) от 30 (сек) до 1 (мин), (в колонне по одному, в парах) Дыхательные упражнения «Птичка», «Ветерок», «Тучка»</p>	Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения
Основная часть	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую) Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - метание мешочка с песком в цель Подвижные игры «Мышеловка» Дыхательные упражнения «Одуванчик», «Часики», «Мельница»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание. Упражнение выполняется в парах 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</p>
Заключительный	Малоподвижные игры «Найди где спрятано»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный	Ходьба (на носках, пятках,	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за

IVнеделя с 27.03 по 31.03.23г	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)	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. Плавное вращение головой, держать осанку,
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 - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Круговая тренировка Дыхательные упражнения «Ветерок»	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. Формируется реакция, произвольное внимание Отработка упражнений на развитие физических качеств у детей, а также концентрации внимания на выполняемом упражнении и улучшении реакции Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Малоподвижные игры «Береги кубик», «Кто идет»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____

«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

**Перспективное планирование
по физической культуре
на март 2023 год
разновозрастной группы (5-7 лет)**

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023г.

Цель: укрепление здоровья детей

Задачи:

- развитие физических качеств (сила, быстрота, 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 01.03 по 10.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, змейкой, в рассыпную, через центр, по гимнастической скамье) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (медленный темп) от 1 (мин) до 3 (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 («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, пистолетик): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мяча Эстафета: «Добеги до флажка» упражнения «Тучка»	Плавное вращение головой, держать осанку, 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. Формируется реакция, произвольное внимание. Упражнение выполняется в парах 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 «Съедобное, несъедобное?»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 13.03 по 17.03.23г.	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед) Ползание (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы) - 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 (средний темп) от 1 (мин) 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	Плавное вращение головой, держать осанку,

	<p>Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см) - метание и ловля мешочка с песком на дальность <p>Подвижные игры «Два мороза» Дыхательные упражнения «Одуванчик», «Часики», «Мельница»</p>	<p>хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>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.</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>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.</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры «Хлопки», «Будь внимателен»</p>	<p>Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный III неделя с 20.03 по 24.03.23г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, круговые вращения в кистевых суставах)</p> <p>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)</p> <p>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</p>	<p>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.</p>
	<p>Бег (быстрый темп) от 30 (сек) до 1 (мин), (в колонне по одному, в парах)</p> <p>Дыхательные упражнения «Птичка», «Ветерок», «Тучка»</p>	<p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения</p>
Основная часть	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)</p> <p>Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его)</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти по гимнастической скамье - упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье - метание мешочка с песком в цель <p>Подвижные игры «Мышеловка» Дыхательные упражнения «Одуванчик», «Часики», «Мельница»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>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.</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>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</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры «Найди где спрятано»</p>	<p>Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный	<p>Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах</p>	<p>Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой,</p>

IVнеделя с 27.03 по 31.03.23г.	<p>стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен), круговые вращения в кистевых суставах</p> <p>Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками)</p> <p>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</p>	<p>прыгать плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.</p>
	<p>Бег (медленный темп, с остановкой, со сменой направлений, в рассыпную) от 2 (мин) до 2,5 (мин), (в колонне по одному, в рассыпную)</p> <p>Дыхательные упражнения «Птичка»</p>	<p>Соблюдение дистанции, голова прямо, держать осанку, не обгонять, бежать на носках, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.</p> <p>Плавное вращение головой, держать осанку,</p>
Основная часть	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую)</p> <p>Упражнение с мячом</p> <p>Подбросить и поймать, поймать с отскоком от пола вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>- пройти по гимнастической скамье</p> <p>- упражнения на равновесие (ласточка, цапля): на полу, на гимнастической скамье</p> <p>- пройти по доске, положенной наклонно (30 – 35 см)</p> <p>- метание и ловля мяча</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Дыхательные упражнения «Ветерок»</p>	<p>Хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Задание выполняется по команде</p> <p>Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию, метанию, помогают в развитии равновесия, а также развивают физические качества, такие как гибкость, сила, координационные способности.</p> <p>Формируется реакция, произвольное внимание,</p> <p>Упражнение выполняется в парах</p> <p>Отработка упражнений на развитие физических качеств у детей, а также концентрации внимания на выполняемом упражнении и улучшении реакции</p> <p>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры «Береги кубик», «Кто идет»</p>	<p>Разъяснить правило игры</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Хукочар Н.Н.

Дата _____