

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

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

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

2024г.

Цель:

Овладение основными видами движений

Задачи:

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя с 01.11 по 08.11.24г.	Ходьба в колонне по одному,	по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем про водятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.
Основная часть	Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). 1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз). 3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться,	

косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Основные виды движений.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).

Подвижная игра «Кот и мыши».

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой, перестраивает ребят в две шеренги перед скамейками и предлагает детям (по одному ребенку из каждой шеренги) показать упражнение. Основное внимание при ходьбе по скамейке уделяется сохранению устойчивого равновесия и правильной осанке - голову и спину держать прямо.

Гимнастические скамейки убирают. На одной стороне зала шнуром обозначают линию старта и на расстоянии 3-4 м от нее ставят два кубика. Дети становятся в две колонны и по команде воспитателя выполняют прыжки на двух ногах до кубика, затем огибают его и шагом возвращаются в свою колонну. Это кратковременный отдых перед повторным выполнением задания в прыжках.

На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50 см от уровня пола шнуром - это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле

		<p>располагается кот (ребенок в шапочке кота).</p> <p>Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают в рассыпную.</p> <p>Воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.</p> <p>Дети-«мыши» легко, стараясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Водящий-«кот», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется несколько раз. На роль кота выбирается другой ребенок.</p>
Заключительный	Малоподвижные игры «Иди тихо»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление
Подготовительный II неделя с 11.11 по 15.11.24г.	Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен, змейкой, парами)	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 50 - 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) - метание и ловля мяча 1-2раза	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.

	<p>- пройти по гимнастической скамье с упражнением на равновесие (ласточка, pistolетик, цапля) : на полу , на гимнастической скамье</p> <p>Подвижные игры: «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения «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>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</p>
Заключительный	<p>Малоподвижные игры «Поймай мяч»</p>	<p>Разъяснить правило игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание. Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный III неделя с 18.11 по 22.11.24г.	<p>Ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием колен) и бег враспынуто.</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 медленным и быстрым темпе</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>
Основная часть	<p>ОРУ Упражнение с мячом («прокатить » мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске</p> <p>-Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>-Бросание мяча на дальность от груди 4- 6 раз.</p> <p>Подвижная игра «кот и мышки»</p>	<p>Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости</p> <p>Дети выполняют задание по одному друг за другом. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.</p> <p>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.</p> <p>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, координационных</p>

	Дыхательные упражнения «Ветерок»	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»	Рассказать правила игры.
Подготовительный IVнеделя с 25.11. по 29.11.24г.	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. (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. - Пройти по гимнастическому бревну 2-3раза - Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2- 3 раза. 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 Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. Дети выполняют упражнения все одновременно. Расстояние до цели 100- 120 см. 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 I квалификационной категории _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Плотникова Т. Н.

Дата _____