

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

Перспективное планирование по физической культуре на октябрь 2023 год второй младшей группы

Инструктор по
физической культуре
Иорданиди М.Р.

2023 г.

Цель:

Задачи:

- развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях;
- учить ходьбе по уменьшенной площади опоры;
- упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, в прыжках на двух ногах;
- развивать умение действовать по сигналу воспитателя, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
- группироваться при лазании под шнур

Этапы и даты	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительный I неделя- с 02.10 по 06.10.23г.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.	Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения- «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ним «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова : «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. Дети входят в зал «стайкой» без построения.
Основная часть	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) – «пройдем по дорожке» Подвижная игра «Бегите ко мне» ОРУ 1. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. 4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе. 5. И.п.- ноги слегка расставлены,руки вдоль туловища. ОВД: Прыжки на двух ногах (2-3 раза) Игровое задание «Птички»	Из шнурков (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5- 3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. Присесть , руки вынести вперед, вернуться в исходной положение (4-5 раз) Наклон вправо (влево, выпрямится, вернуться в и.п (по 3 раза на каждую сторону). Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к нему и попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «прыг-скок, прыг-скок», тем самым задавая ритм прыжков. Педагог объясняет , что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети (птички) поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2-3 раза.
Заключительный	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала	В руках у воспитателя игрушка (мишка ,зайка или кукла)

	Игровое задание «Найдем птичку»	Заранее спрятанную птичку педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут. Игра заканчивается тогда, как только один из детей находит потерянную птичку.
Подготовительный II неделя с 09.10 по 13.10.23г.	. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя Ходьба и бег по кругу.	«Ворона!»- надо остановиться, сказать «Кар- кар- кар!»- и продолжить ходьбу. По сигналу педагога : «Стрекозы!»- легкий бег, расставив руки в стороны- «расправили крылышки» Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
Основная часть	ОРУ с мячом: 1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 4. И.п.- стойка на коленях, мяч в согнутых руках у груди ОВД: Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Подвижная игра «Кот и воробышки» ОРУ с кубиками: 1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 2. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. 3. И.п.- сидя, ногискрестно, кубики в обеих руках на коленях. 4. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно.	Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить его вниз- вернуться в и.п. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямится, вернуться в и.п. (4-5 раз) Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола, выпрямится, вернуться в исходное положение (4-6 раз) Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза Дети подходят к стульям(скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом. Упражнение повторяется. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит. На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). Поднять кубики черес стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз) Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямится, вернуться в и.п. (5-6 раз) Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямится, вернуться в ип. То же влево (2-3 раза в каждую сторону). Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раз в каждую сторону)

	ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Быстро в домик».	Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50см от пола (можно использовать обычные стулья). Задание дается в игровой форме «Доползти до погремушки» Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет : «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею» Дети располагаются в домике (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть- ходьба враспынную, в разных направлениях. На сигнал: « Быстро в домик ,дождь пошел!»- малыши будут занимать место в «домике»(любое место)
Заключительный	Ходьба в колонне по одному Игра «Найдем жучка»	Соблюдать дистанцию, следить за правильной осанкой, идти строго друг за другом. Заранее спрятанного жучка педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут его. Игра заканчивается как только один из детей найдет пропавшего жучка.
Подготовительный III неделя с 16.10 по 20.10.23г.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем.	Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения- «стайкой». По двум сторонам зала расставлены стулья (по количеству детей). Воспитатель предлагает детям сесть на стульчики, занять свои «домики». Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой группе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ним «в гости». Подойдя ко второй группе детей, малыши здороваются и показывают свои ладошки. На слова : «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй группы пойти «в гости». Игра повторяется. Дети входят в зал «стайкой» без построения.
Основная часть	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) – «пройдем по дорожке» Подвижная игра «Бегите ко мне» ОРУ 1. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. 4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе. 5. И.п.- ноги слегка расставлены,руки вдоль туловища. ОВД: Прыжки на двух ногах (2-3 раза)	Из шнурков (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5- 3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4-5 раз). Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. Присесть , руки вынести вперед, вернуться в исходной положение (4-5 раз) Наклон вправо (влево, выпрямится, вернуться в и.п (по 3 раза на каждую сторону). Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к нему и

	Игровое задание «Птички»	попрыгать на двух ногах, «как мячики». Дети подпрыгивают, а педагог приговаривает: «прыг-скок, прыг-скок», тем самым задавая ритм прыжков. Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети (птички) поднимают руки (крылья) в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. На сигнал: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают. Игра повторяется 2-3 раза. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит. На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).
Заключительный	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала Игровое задание «Найдем птичку»	В руках у воспитателя игрушка (мишка ,зайка или кукла) Заранее спрятанную птичку педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут.Игра заканчивается тогда, как только один из детей находит потерянную птичку..
Подготовительный IVнеделя с 23.10 по 31.10.23г.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем Ходьба и бег по кругу.	«Ворона!»- надо остановиться, сказать «Кар- кар- кар!»- и продолжить ходьбу. По сигналу педагога : «Стрекозы!»- легкий бег, расставив руки в стороны- «расправили крылышки» Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег- полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
Основная часть	ОРУ с мячом: - И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. - И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. - И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. - И.п.- стойка на коленях, мяч в согнутых руках у груди ОВД: Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить его вниз- вернуться в и.п. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямится, вернуться в и.п. (4-5 раз) Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола, выпрямится, вернуться в исходное положение (4-6 раз) Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2-3 раза Дети подходят к стульям(скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. По команде воспитателя: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками, прокатывают его в прямом направлении и догоняют. На исходную линию малыши возвращаются шагом.

	Подвижная игра «Кот и воробышки» ОРУ с кубиками: - И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. - И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. - И.п.- сидя, ногискрестно, кубики в обеих руках на коленях. - И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Быстро в домик».	Упражнение повторяется. «Кот» располагается на одной стороне зала, а дети- «воробышки»- на другой. Дети- «воробышки» приближаются к коту вместе своспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя- черненький хвосток, он на бревнышке лежит, Притворяется, будто спит. На слова «будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!»- и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту). Поднять кубики черес стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5 раз) Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямится, вернуться в и.п. (5-6 раз) Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в ип.Тоже влево (2-3 раза в каждую сторону). Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раз в каждую сторону) Воспитатель ставит две стойки (они должны быть абсолютно устойчивы, во избежание травм) натягивает шнур на высоте 50см от пола (можно использовать обычные стулья). Задание дается в игровой форме «Доползти до погремушки» Сначала педагог предлагает одному ребенку показать, как нужно подлезать под шнур, и при этом объясняет : «Лена подходит к шнуру, становится на четвереньки (с опорой на ладони и колени) и выполняет ползание, как «жучок», голову наклоняет так, чтобы не задеть шнур. Доползла до погремушки, встала, взяла погремушку и погремела ею» Дети располагаются в домике (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть- ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: « Быстро в домик ,дождь пошел!»- мылыши будут занимать место в «домике»(любое место).
Заключительный	Ходьба в колонне по одному Игра «Найдем жучка»	Соблюдать дистанцию, следить за правильной осанкой, идти строго друг за другом. Заранее спрятанного жучка педагогом в спортивном зале, дети ходят и внимательно ищут его. Игра заканчивается как только один из детей найдет пропавшего жучка.

Разработал и провел:

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

Проверила:

Старший воспитатель _____ Плотникова Т. Н.

Дата _____