

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

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

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

г. Дудинка, 2024 г.

Цель: Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Задачи:

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

Подготовительный I неделя с 09.01 по 16.01.24г.	Ходьба обычная вокруг по залу, по ориентирам. Прыжки на двух ногах вперед.	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.  - Прыжки в длину с места, на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4- 6 раз.	Дети ползут гурьбой, по 1 подлезают под дугой. Расстояние до дуги 5- 6 метров. Расставить 2-3 дуги так, Чтобы дети не мешали друг другу ползти.  Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение; несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу, прыгать как можно выше.
	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
	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Ходьба вокруг зала .
Подготовительный II неделя с 19.01 по 23.01.24г.	Ходьба (обычная вокруг по залу) Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах вперед, на месте.	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 в конце спрыгнуть.	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
	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Можно ходить змейкой.
Подготовительный III неделя с 26.01 по 30.01.24г.	Ходьба на насочках, на пятках, в рассыпную.  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
	-Пройти и пробежать по	Следить за правильностью выполнения, помогают в

	извилистой дорожке, выложенной на полу.  -Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	развитии равновесия, а также развивает физические качества.
	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 \_\_\_\_\_