

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

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

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

Цель: закреплять умение в прыжок с места, метание. Укреплять умение и навыки правильного выполнения движений двигательной деятельности детей.

Задачи:

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

Подготовительный I неделя с 09.01 по 16.01.24г.	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)  -Прыжки в длину с места на двух ногах  - 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  Прыжок выполняется со взмахом рук. Дети выполняют задание все одновременно 6 -8 раз.  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 II неделя с 19.01 по 23.01.24г.	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.  - пройти по гимнастической скамье с упражнением на равновесие (ласточка, pistolетик, цапля) :  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. 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  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»	Рассказать правила игры.
Подготовительный III неделя	Ходьба (на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, по	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать плавно (руки на пояс), развитие

с 26.01 по 29.01.24г.	ориентирам)	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.	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Задание выполняется по команде
	- Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2- 3 раза.	Дети выполняют упражнения все одновременно. Расстояние до цели 100- 120 см.
	- Пройти по гимнастическому бревну 2-3раза	Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. Руки надо держать в стороны.
	Подвижные игры: «Кот и мыши»	Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, координационных способностей, реакции, на внимание.
	Дыхательные упражнения «Одуванчик»	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 \_\_\_\_\_