

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

**Перспективное планирование
по физической культуре
на январь 2024 год
подготовительной группы компенсирующей
направленности**

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

г. Дудинка, 2024г.

Цель: Укреплять прыжок в длину; ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Задачи:

- вызвать желание заниматься физическими упражнениями;
- развитие координационных способностей, реакции и внимания;
- формировать понятие о здоровом образе жизни, значении спорта для здоровья человека.

Подготовительный I неделя с 08.01 по 12.01.24г	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному и между предметами.	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 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 Упражнение с мячом («прокатить» мяч и догнать его) вверх и вниз по наклонной доске - Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов от ребенка. - прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «гуси лебеди» Дыхательные упражнения «Не оставайся на полу»	Плавное вращение головой, держать осанку, хвалить детей за правильно выполненные упражнения, развитие координационных способностей, гибкости Основное внимание уделять правильной осанке; голову и спину держать прямо, руки в сторону на уровне плеч. Ноги перед прыжком слегка раздвинуты. Спина прямая, руки должны быть в движении при прыжке. 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	Ходьба в колонне по одному
Подготовительный II неделя	Ходьба (на носках, пятках, на внешней, внутренней сторонах	Соблюдение дистанции, держать осанку, руки за спину, руки на пояс, руки вверх, руки вперед, за головой, прыгать

с 15.01 по 19.01.24г.	<p>стопы, с перекатом с пятки на носок, с подниманием колен, круговые вращения в кистевых суставах)</p> <p>Ходьба (спиной вперед смотрим через левое плечо, змейкой)</p> <p>Прыжки на двух ногах (вперед, на месте,)</p>	<p>плавно (руки на пояс), развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, хвалить детей за правильно выполненные упражнения.</p>
	<p>Бег в колонне по одному по сигналу бег в обратную сторону</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>Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее.</p>
Основная часть	<p>ОРУ - упражнения с кеглей (перекладывание с левой руки в правую, наклоны влево вправо, вперед назад)</p> <p>- ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>-Прыжки на двух ногах между кеглями 2- 3 раза.</p> <p>Подвижные игры «ловушка»</p> <p>Дыхательные упражнения «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>Дети встают в колонны друг за другом, хват руками по бокам скамейки.</p> <p>Ставятся две линии кегли на расстоянии 50 см. одна от другой. Ноги слегка раздвинуты перед прыжком. Упр. выполняется друг за другом, уделять внимание правильной осанке, голову и спину держать прямо.</p> <p>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых, координационных способностей, реакции, на внимание.</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 «Найди где спрятано»</p>	<p>Разъяснить правило игры</p> <p>Игры на внимание и абстрактное мышление</p>
Подготовительный Пнеделя с 22.01 по	<p>Ходьба (на носках, пятках, внешней, внутренней сторонах стопы, с перекатом с пятки на носок, с 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</p>

31.01.24г.	<p>круговые вращения в кистевых суставах Ползание, ходьба (по гимнастической скамье, под арками) Прыжки на двух ногах (вперед, на месте, через предметы)</p>	<p>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.</p>
Основная часть	<p>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</p> <p>- Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2- 3 раза.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Подвижная игра «карусель» Дыхательные упражнения</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.</p> <p>Под наблюдением выполнять влезание на гимнастическую стенку, при котором движение совершается правой рукой и правой ногой, затем аналогично левой ногой и левой рукой. Следить за правильностью выполнения, данные упражнения обучают лазанию.</p> <p>Дети выполняют упражнение в равновесии друг за другом. Помогают в развитии равновесия, координационные способности.</p> <p>Рассказать правила игры, вовлекать всех детей в подвижную деятельность, развитие скоростно – силовых Выполнять упражнения спокойно, вдыхать медленно и</p>

	«тучка»	полной грудью, выдыхать можно с паузой и без нее, помогает восстановить дыхание.
Заключительный	Малоподвижные игры «Береги кубик»	Разъяснить правило игры Игры на внимание и абстрактное мышление

Разработал и провел:

инструктор по физической культуре _____ Иорданиди М.Р.

Проверила:

Старший воспитатель _____ Плотникова Т. Н.

Дата _____