

# ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

## На березень

### Робота з батьками

<b>Бесіди :</b>
1.«Розвиток практичних навиків в підготовці руки до письма»
2.«Розвиток стресостійкості у дітей»
3.«Математична компетентність дитини старшого дошкільного віку»
4.«Дошкільна освіта України»
<b>Консультації:</b>
1.«Весняний одяг дитини відповідно погодних умов»
2.Інтелектуальний розвиток дитини – що це?»
3.«Психологічна підтримка дошкільнят під час дистанційних занять»

### Рухливі ігри :

### Дидактичні ігри :

1. (нова) «Гуси-лебеді»	1. (нова) «Визначаємо наголос»
2. (нова) «Дід Мазай і зайці»	2. (нова) «Годинник»
3.«Карасі і щука»	3. «Скільки складів у слові?»
4 «Вудочка»	4.«Кількісна і порядкова лічба»
5 «З купинки на купинку»	5.«Весняні зміни в природі»
6.«Передай естафету»	6.«Весняний одяг»
7.«Чия команда перша?»	7.«Частини доби»
8.«Лисиця і зайці»	8.«Чайний і столовий посуд»
9.«Кіт і миші»	9.«Перший звук у слові»

### Самостійна ігрова діяльність

(сюжетно - рольові, настільно – друковані ,конструктивно – будівельні ігри)

«Супермаркет», «Медкомплекс», «Автосалон», «Аптека», «Сім`я», «У кофейні», «день народження», «дитячий садок».
«Професії», «Предмети-форми», «Форми-асоціації», «Склади сюжет казки», «Пазли-пари», «Математичне лото», «Подорож замком».
«Автомостраль», «Зоопарк», «Місто», «Гараж», «Зооферма», «Парк», «Аквапарк», «Міст».

### Трудова діяльність дітей

Самообслуговування	Господарсько - побутова	Праця в природі
Взування і знімання взуття, чищення взуття	Складання іграшок і дид. матеріалу після ігор	Брати участь по догляду за кімнатними рослинами, тваринами
Одягання в і роздягання в певній послідовності	Вчити виконувати прості доручення	Виконувати легкі доручення в саду
Догляд за одягом, складання його у шафі	Брати участь в ремонті книг, настільних ігор	Висадка цибулі на підвіконні

**Комплекс ранкової гімнастики  
з 01.03. по 15.03 2024р.**

I. Ходьба звичайна, корекційна ходьба, ходьба випадом. Легкий біг, швидкий біг, біг спиною вперед.
II. Комплекс загально-розвиваючих прав.
1. В.п.- о.с, руки на поясі, 1-нахили голови вліво, вправо, вперед, назад. (повторити 6-8 р.)
2. В.п.- о.с., руки вздовж тулуба. 1-нахил тулуба вперед, руками торкнутися носків, 2-в.п. (повторити 6 р.)
3. В.п.- о.с. руки вздовж тулуба. 1-підняти прямі руки вгору, ногу відставити на носок назад, 2-в.п., 3-4 теж саме іншою ногою. (повторити 6 р.)
4. В.п.- о.с., руки на поясі. 1-нахил тулуба вліво, праву руку завести вправо, 2-в.п., 3-4 теж саме в інший бік. (повторити 6 р.)
5. В.п.- о.с. руки на поясі, стрибки на обох ногах на місці 10р.
6. В.п.- о.с., руки на поясі, 1-підняти зігнуту в коліні ногу, оплески долоньями під коліном, 2-в.п., 3-4 теж саме іншою ногою. (повторити 6-8 р.)
III. Вправи на встановлення дихання, заспокійлива ходьба.

**Комплекс ранкової гімнастики  
з 16.03 по 31.03.2024р. з предметами**

«Веселі кубики»
I. Ходьба один за одним, ходьба із зупинками, ходьба лівим і правим боком приставним кроком, легкий біг. Перешикування в коло.
II. Загально розвиваючі вправи.
1. «Навушники» В.п.-ноги в сторони, руки за спину. 1-2 кубики підняти до вух (послухати) 3-4 – в.п. Повторити 6 р.
2. «Кубик на кубик» В.п.-ноги нарізно, руки з кубиками вгору, 1-2 – нахил вперед, покласти кубик на кубик, 3-4 в.п. Повторити 6 р.
3. «Кубик до носочків ніг» В.п.-лежачи руки з кубиками за головою, 1-2 – підняти прямі ноги, кубики до носків, 3-4 в.п. Повторити 6 р.
4. «Повороти тулуба» В.п.-сидячи, ноги схрестити, кубики біля плечей. 1-2 повернутись праворуч, кубиками торкнутись підлоги, 3-4 – в.п., те саме праворуч. Повторити 6 р.
5. «Стукнути кубиками по підлозі» В.п.-ноги на ширині ступні, руки вниз. 1- руки в сторони, 2-3- присісти, стукнути кубиками по підлозі, 4-в.п. Повторити 6 р.
6. «Стрибки» В.п.- ноги нарізно руки на поясі.
III. Заспокійлива ходьба, вправи на дихання.

### **Комплекс фізичних вправ на свіжому повітрі**

1. Ходьба звичайна, крокування на місці.
2. Нахили тулуба вперед, назад, вліво, вправо.
3. Повороти тулуба вліво, вправо із розведенням рук в сторони.
4. Присідання, руки вперед.
5. Колові рухи руками .
6. Стрибки на місці на обох ногах.
7. Заспокійлива ходьба, вправи на дихання.

### **Загартування**

1. Дотримування режиму дня.
2. Перебування на свіжому повітрі.
3. Фізичні вправи на свіжому повітрі.
4. Ранкова зарядка.
5. Гігієнічна гімнастика після сну.

### **Гігієнічна гімнастика після сну « Діточки – квіточки» з 01.03 по 15.03. 2024р.**

Діти прокидаються, займають вихідне положення в ліжках.
1. В.п – лежачи на спині, ноги прямі разом, руки вгору. 1-підняти пряму ногу вгору, 2-потягнути носок піднятої ноги на себе, 3-відтягнути носок, 4-вихідне положення. 5-8 теж саме іншою ногою.
2. В.п.-лежачи на животі, ноги прямі разом, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. 1-зігнути ноги в колінах, 2-3 випрямляючи руки, прогнутися в спини, 4-в.п.
3. В.п.-лежачи на боці, 1-підняти руку й ногу вгору, 2-в.п.
4. В.п.-лежачи на спині, 1-2 сісти з нахилом уперед, не відриваючи ніг, 3-4-в.п.,
5. В.п.-основна стійка, 1- підняти плечі вгору, 2-в.п.
6. Вправи на дихання.

### **Гігієнічна гімнастика після сну з 16.03 по 31.03. 2024р.**

1. В.п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба, 1- поворот тулуба вліво, вправо.
2. В.п.- сидячи на ліжку, з упором на руки ззаду, 1-підтягнути зігнуті ноги до грудей, обхватити руками коліна, 2- в.п. (повторити 6 р.)
3. В.п.- сидячи на ліжку руки на поясі, 1-поворот тулуба вліво, 2-в.п., 3-поворот тулуба вправо, 4-в.п. (повторити 6 р.)
4. В.п. – сидячи на ліжку, тулуб нахилений вперед, руки витягнуті вперед до носків. 1- лягли на спину, руки завели за голову, 2-в.п. (повторити 6 р.)
5. В.п.- стоячи біля ліжка руки на поясі, 1-підняти зігнуту в коліні ногу і поставити на ліжку, 2-в.п., 3-4 теж саме іншою ногою. (повторити 6 р.)

6.В.п.- о.с. руки на поясі біля ліжка, стрибки на обох ногах. (повторити 8-10 р.)

7.Вправи на дихання.