

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

грудень 2023р.

Робота з батьками

Бесіди : «Харчування дітей взимку»
«Безпечна прогулянка взимку» « Правила безпеки на новорічних та різдвяних святах» «Як навчити дитину знайомитися та знаходити друзів»
«Як одягати дитину взимку»
«Як допомогти дитині відчувати себе впевненою»
Консультації: «Як допомогти дитині відчувати себе впевненою»
«Безпека життєдіяльності дітей в зимовий період»
«Роль сім'ї у національно-патріотичному вихованні»
«Як розважити дітей під час воєнного стану в Україні»
«Правила безпечної поведінки взимку»

Рухливі ігри :

1. (нова) «Знайди собі пару»
2. (нова) «Снігові кола»
3. «Хто вийшов?»
4. «Заєць без хатки»
5. «Снігурі та кіт»
6. «Ведмідь і бджоли»
7. «Бережи предмет»
8. «Лисиця у курнику»
9. «Хто краще стрибне?»

Дидактичні ігри :

1. (нова) «Коли це буває?»
2. (нова) «Хто більше назве?»
3. «Добери за формою»
4. «Дні тижня»
5. «Скажи правильно»
6. «Розкажи казку по малюнку»
7. «Де я був»
8. «Склади речення»
9. «Добери за формою»

Самостійна ігрова діяльність

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

Сім'я	Що зайве?	Лего
Будуємо дім	Лото	Потяг
Лялька обідає	Пазли	Місточок
Космічний екіпаж	Настільні картки	Будиночок
Лікарня	Супер лото	Будівництво
Салон краси	Овочі, фрукти	Будуємо
Рятувальна бригада	Розрізні картинку	садочок
Парковка	Магнітні фігури	Цеглинки

Трудова діяльність дітей

Самообслуговування	Господарсько - побутова	Праця в природі
Перевіряємо правила відвідування ванної кімнати. Користування милом, рушником.	Запропонувати дітям підготувати місце для городу на підвіконні як росте цибуля.	Доглядання городу на підвіконні. Перевірити як росте цибуля.
	під посадку цибулі.	Полити, відмітити в календарі.

Комплекс ранкової гімнастики

З 1.12.23 по 1.15.23 (без предметів)

1. Шикування, ходьба по залу в колоні по одному з виконанням вправ (високо піднімаючи коліна, зі стрибками "зайчики"). Зупинитися ("чапля"), підняти одне коліно – руки в сторони, повторити 3 рази). Біг 1хв.
2. В.П. – Стоячи, руки зі стрічками опущені, ноги на ширині ступні. 1- руки в сторони, 2 - руки вгору, 3 - руки вперед, 4 - повернутися у в.п. повторити 5-6 разів.
3. В.П. – Стоячи, ноги на ширині плечей, стрічка у витягнутих руках над головою. 1- нахил вправо, 2 - випрямитися, 3 - нахил вліво, 4 - повернутися у в.п., повторити 5-6 разів.
4. В.П. – Стоячи, ноги на ширині плечей, стрічки в руках, руки опущені. 1 – нахил вперед, торкнутися стрічками підлоги, 2 – повернутися у в.п. повторити 5-6 разів.
5. В.П. – Сидячи, ноги витягнуті перед собою, стрічки в руках перед грудьми. 1 – нахилитися, дістати стрічками пальці ніг, 2 – повернутися у в.п. повторити 5 разів.
6. В.П. – Стоячи, ноги разом, стрічки на підлозі. Стрибки на двох ногах навколо стрічок з чергуванням з ходьбою навколо стрічок.
7. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс ранкової гімнастики

З 18.12.23. по 29.12.23. (з палицями)

1. Ходьба в колоні по одному звичайна, на носках, п'ятах, на зовнішній стороні стопи. Біг між предметами, з високим підніманням коліна. Ходьба з вправами для дихання. Шикування.
2. В.П. – Стоячи, палиця у правій руці, ноги на ширині плечей, 1 – права рука з палицею вперед, поворот вправо, 2 – в.п. палиця в лівій руці, 3 – ліва рука вперед, поворот, 4 – повернутися у в.п., повторити 6 разів.
3. В.П. – Основна стійка (п'яти разом, носки нарізно), палиця вниз, 1 – підняти палицю вгору, ноги на носки, потягнутися, 2 – опустити палицю вниз, опустити ногу на стопу, повторити 6 разів.
4. В.П. – Основна стійка, палиця у грудях, 1 – палиця вперед, 2-палиця вгору, 3 – палиця вперед, 4 – вихідне положення, повторити 5-6 разів.
5. В.П. – Палиця в руках, ноги вільно розставлені, 1 – присісти, палиця за голову, 2 – повернутися у в.п., повторити 6 разів.
6. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс фізичних вправ на свіжому повітрі

1. Ходьба звичайна (30 сек.), ходьба навшпиньках (25сек.), ходьба на зовнішній Стороні стопи (25 сек.), біг у середньому темпі (35 сек.).
2. Ходьба по мотузці правим приставним боком та лівим приставним боком (4р)
3. Стрибки в довжину з місця 4р.
4. Кидання м'яча від грудей 4р.
5. Вправа на відновлення дихання.

Загартування

1. Прогулянка на свіжому повітрі за будь-якої погоди;
2. Вмивання прохолодною водою;
3. Провітрювання дитячої кімнати та спальні;
4. Обтирання;
5. Повітряні ванни.

Гігієнічна гімнастика після сну

1. «Клоун прокидається»
В. п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба.
1, 3 – поворот голови вправо/вліво; 2, 4 – в. п. (6 разів).
2. «Клоун потягується»
В. п. – лежачі на спині, руки прямі перед грудьми.
1 – відвести руки за голову, витягнути носочки ніг; 2 – в. п. (6 разів).
3. «Клоун розважається»
В. п. – лежачі на боку, руки вздовж тулуба.
1 – лягти на спину; 2 – в. п. (6 разів).
4. «Клоун робить гімнастику»
В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі.
1 – присісти на п'ятки; 2 – в. п. (6 разів).
Підскоки на обох ногах до іграшки (12 разів).

Гігієнічна гімнастика після сну

Рибка плаває у річці,
Хвостиком махає.
До землі пірнає –
Спинку прогинає.
Щоб погратись, посміятись,
У водиці поплюскатись.
1. В. п. - лежачі на спині, руки вздовж тулуба.
1-2 – підняти руки через сторони вгору; 3-4 – опускання рук (6 разів).
2. В. п. – лежачі на животі.
1-2 – прогнутися, руки вперед; 3-4 – в. п. (4-6 разів).
3. В. п. – сидячи, руки за головою.
1-4 – нахили тулуба в сторони (6 разів).
4. В. п. – лежачі на спині.
1-4 – згинання ніг у колінах до грудей, обхопити ноги руками (4-6 разів).