

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

На квітень 2024р.

Робота з батьками

| |
|---|
| Бесіди : «Світ дитячих мрій» |
| «Гаджети в житті дитини» «Батькам про права дитини» |
| «Як навчити дитину знайомитися та знаходити друзів» |
| «Як одягати дитину на весні» |
| «Як допомогти дитині відчувати себе впевненою» |
| Консультації: «Ігри з дітьми під час прогулянки» |
| «Весняні заняття для дошкільнят на свіжому повітрі» |
| «Роль сім'ї у національно-патріотичному вихованні» |
| «Як розважити дітей під час воєнного стану в Україні» |
| «Як виховати добрі звички у дошкільників» |

Рухливі ігри :

| |
|----------------------------|
| 1. (нова) «Ми веселі діти» |
| 2. (нова) «День і ніч» |
| 3. «Хто вийшов?» |
| 4. «Переправа» |
| 5. «Хто краще стрибне» |
| 6. «Ведмідь і бджоли» |
| 7. «Бережи предмет» |
| 8. «Передай і встань» |
| 9. «Хто краще стрибне?» |

Дидактичні ігри :

| |
|--------------------------------|
| 1. (нова) «Чарівна квітка» |
| 2. (нова) «Назви більше число» |
| 3. «Продовж ряд слів» |
| 4. «Весна яка?» |
| 5. «Скажи правильно» |
| 6. «Розкажи казку за малюнком» |
| 7. «Свої-чужі» |
| 8. «Зіпсований телефон» |
| 9. «Що з чого зроблене?» |

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 |
| Вчимося застилати ліжка після денного сну. | Запропонувати дітям підготувати місце для городу на підвіконні | Висаджування розсади квітів на клумбах. |
| Повторити правила догляду за ліжком. | під посадку цибулі. | Виховувати розуміння необхідності праці в природі. |

**Комплекс ранкової гімнастики
З 1.04.24 по 12.04.24 (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 15.04.24 по 30.04.24 (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. «Ведмедик прокидається» |
| В. п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба. |
| 1, 3 – поворот голови вправо/вліво; 2, 4 – в. п. (6 разів). |
| 2. «Ведмедик потягується» |
| В. п. – лежачі на спині, руки прямі перед грудьми. |
| 1 – відвести руки за голову, витягнути носочки ніг; 2 – в. п. (6 разів). |
| 3. «Ведмедик розважається» |
| В. п. – лежачі на боку, руки вздовж тулуба. |
| 1 – лягти на спину; 2 – в. п. (6 разів). |
| 4. «Ведмедик 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

| |
|---|
| Жив собі сонячний зайчик. |
| Він був дуже добрий і веселий. |
| Йому захотілося погратися. |
| Спустився сонячний зайчик до діток. |
| 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). |

