

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН НА ЛИСТОПАД

Робота з батьками

Бесіди :
1.«Небезпека осінніх вірусів»
2.«Розвиток мовлення дитини засобами художніх творів»
3.«Розвиваюче виховання»
4.«Небезпека гаджетів»
Консультації:
1.«Небезпека в побуті»
2.«Діти самі вдома»
3.«Дружні взаємини з товаришами»

Рухливі ігри :

Дидактичні ігри :

1. (нова) «Наша ланка швидша»	1. (нова) « Слова-антоніми»
2. (нова) «Найспритніший»	2. (нова) «Ланцюжок слів»
3.«Лисиця і зайці»	3.«Математичні завдання»
4.«Влуч в кільце»	4.«Геометричні фігури»
5.«З купинки на купинку»	5.«Просторові відношення»
6.«Лови, кидай, падати не давай»	6.«Лісові і африканські тварини»
7.«Передай м`яча»	7.«Зимовий одяг»
8.«На конях»	8.«Узагальнюючі слова»
9.«Карасі і щука»	9.«Професії»

Самостійна ігрова діяльність

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

1.«Лікарня», «Аптека», «Супермаркет», «Автосалон», «Будівництво», «Магазин іграшок», «Бібліотека», «Школа».
2. «Склади предмет з частин», «Лого-математика», «Пазли - схеми», «Що кому потрібно для роботи», «Логічні завдання», «Валеологія», «Казки-пазли».
3. «Зоопарк», «Домашня ферма», «Автомагістраль», «Гараж», «Замок»

Трудова діяльність дітей

Самообслуговування	Господарсько - побутова	Праця в природі
Вдосконалювати навички послідовного одягання і роздягання.	Складати речі у шафу, наводити у шафі лад.	Брати участь в пересаджуванні кімнатних рослин
Вчити застібати і розстібати гудзики	Складати на місце іграшки	Виконувати легкі доручення в саду

Комплекс ранкової гімнастики
з 01.11. по 15.11.2023р., без предметів

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-підняти зігнуту в коліні ногу, оплески долонями під коліном, 2-в.п., 3-4 теж саме іншою ногою. (повторити 6-8 р.)
5. 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 6р.)
6. В.п.- о.с. руки на поясі, стрибки на обох ногах на місці 10р.
III. Вправи на встановлення дихання, заспокійлива ходьба.

Комплекс ранкової гімнастики
з 16.11 по 30.11.2023р. з палицями

I. Ходьба звичайна, ходьба корекційна. Біг у повільному темпі, біг на носках.
II. Комплекс вправ з палицею.
1. В.п.- о.с. палиця внизу в руках, 1- підняти руки вгору, ногу відставити на носок назад, 2 – в.п., 3-4 теж саме іншою ногою. (повторити 6 р.)
2. В.п. – о.с. палиця в руках на рівні грудей, 1 – поворот тулуба вліво, руки витягуємо вперед, 2- в.п., 3-4 теж саме в інший бік. (повторити 6-8 р.)
3. В.п.- о.с. палиця в руках на рівні грудей. 1- підняти ногу зігнуту в коліні, руки з палицею покласти на коліно. 2-в.п., 3-4 теж саме іншою ногою.
4. В.п.- сидячи на підлозі, ноги разом палиця в руках на рівні грудей. 1- нахил тулуба вперед палицею торкнутися носків ніг, 2-в.п. (повторити 8 р.)
5. В.п.- лежачи на підлозі палиця в руках, 1- підняти вгору прямі ноги і руки, носками ніг зачепитися за палицю. 2-в.п. (повторити 8 р.)
6. В.п.- о.с. руки на поясі, палиця лежить на підлозі – стрибки на обох ногах через палицю. (повторити 6-8 р.)
III. Заспокійлива ходьба, вправи на встановлення дихання.

Комплекс фізичних вправ на свіжому повітрі

1. Крокування на місці.
2. Нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад.
3. Повороти тулуба вліво, вправо.
4. Ходьба з високим піднімання коліна.
5. Присідання.
6. Колові рухи руками.
7. Стрибки на місці на обох ногах.
8. Вправи на встановлення дихання.

Загартування

1. Ранкова гімнастика.
2. Прогулянка на свіжому повітрі.
3. Дотримання режиму дня.
4. Гігієнічна гімнастика після сну.
5. Фізичні вправи на свіжому повітрі.

Гігієнічна гімнастика після сну З 01.11 по 15.11. 2023р.

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.

**Гігієнічна гімнастика після сну
З 16.11 по 30 11.2023р.**

1.В. п. – лежати на спині – повертатися на лівий, а потім правий бік. (двічі). В. п. те саме – потягування, піднімаючи руки в гору.(Повторити 4 – 5 разів).
2. В. п. – лежати на животі, ноги зігнути. 1- Поворот ліворуч, дістати лівою рукою до п'ятки лівої ноги. 2- Повернутись у в.п.,те саме правою ногою. (Повторити по 4 рази).
3.В. п. – сидячи, руки в упор позаду, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, енергійні махи ногами.
4.В. п. – сидячи, ноги разом,1 - нахил уперед, дотягнутися до носків ніг, 2- в. п.
5. Повзання, ходьба. В. п. – стійка на «високих» чотирьох.1-2 - підняти ліву руку вгору і повернутися ліворуч, 3-4 - те саме праворуч.
6.Ходьба з рухами рук, вправа на дихання .