

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

січень

Робота з батьками

Бесіди :
1.«Небезпека зимових свят»
2.«Харчування і одяг для дітей взимку»
3.«Наступність садочку і школи»
4.«Розвиток стресостійкості у дітей»
Консультації:
1.Майстер-клас «Виготовлення смаколиків для птахів разом із дітьми»
2.«Формування у дітей навичок самообслуговування»
3.«Організація дітей вдома»

Рухливі ігри :

Дидактичні ігри :

1. (нова) «Примерзайка»	1. (нова) «Зимуючи птахи»
2. (нова) «Танцюй-завмири»	2. (нова) «Смаколики для пернатих»
3.«Зимові забави»	3.«Логоритміка»
4.«З купинки на купинку»	4.«Хлопчики-дівчатка»
5.«Чия команда спритніша?»	5.«Режим дня»
6.«Передай естафету»	6.«Бруднулі і чистюлі»
7.«Дівчата чи хлоп`ята?»	7.«Корисне і шкідливе для зубів»
8.«Влуч в кільце»	8.«Предмети гігієни»
9.«Кулькобол»	9.«Зображення-перевертеші»

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».
«Автомагістраль», «Зоопарк», «Місто», «Гараж», «Зооферма», «Парк».

Трудова діяльність дітей

Самообслуговування	Господарсько - побутова	Праця в природі
Догляд за одягом, складання його у шафі	Допомога при серверуванні посуду перед обідом	Допомога в догляді за кімнатними рослинами
Взування і знімання взуття, чищення взуття	Допомога в прибиранні посуду після обіду	Легкі елементи допомоги в прибиранні кімнати
Застібання і розстібання гудзиків і змійки на одязі	Застилання ліжка після сну	Розчищення доріжок від снігу в саду
Одягання в і роздягання в певній послідовності	Складання іграшок і дид. матеріалу після ігор	

**Комплекс ранкової гімнастики
з 01.01. по 15.01 з предметами**

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 ранкової гімнастики
з 16.01 по 31.01 без предметів**

Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній сторони стопи, навприсідки. Біг у середньому темпі
Комплекс загально-розвиваючих вправ:
1. В.П. (вихідне положення): О.С. (основна стійка). 1 — нахилити голову вправо; 2 - прямо; 3 - вліво; 4 - прямо. Спочатку виконувати повільно, потім швидко. Повторити 6 разів.
2. В.П. ноги на ширині плечей, руки вгору. 1-3 пружні нахили вперед видих; 4 — В.П.— вдих. Повторити 5-6 разів.
3. В.П. О. С, руки на пояс. 1 - піднятися на носки; 2-3 — постояти, зберігаючи рівновагу; 4 - В. П. Повторити 5—6 разів.
4 В.П. ноги ширше плечей, руки вниз. 1—2 — прогинаючись назад, злегка зігнути коліна, дістати правою рукою гомілки правої ноги; 3 – 4 - В. П.; 5-8 — те саме до іншої ноги. Повторити 4—5 разів.
5. В.П. О.С. руки вгору. 1 - підняти зігнуту в коліні ногу з одночасним махом рук назад; 2 - В.П. Зробити вправу 3—4 рази однією ногою, потім іншою.
6. В.П.О. С. 1 — праву руку убік; 2 — ліву убік; 3 - праву вниз; 4 - ліву вниз. Повторити 5-6 разів, міняючи темп.
7. В.П.О.С. Стрибки на місці (10 стрибків), чергуючи з ходьбою на місці. Заспокійлива ходьба, вправи на встановлення 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 з 01.01 по 15.01.

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 16.01 по 31.01 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.