

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

травень

Робота з батьками

Бесіди :
1.«Рівень знань дітей на кінець навчального року.»
2.«Мовленнєва компетентність дітей 6-го року життя.»
3.«Формування стресостійкості в окремих життєвих ситуаціях.»
Консультації:
1.«Чому малювання важливе і необхідне для розвитку дитини.»
2.«Небезпека побутових електроприладів.»
3.«Спостерігаємо в природі разом із дітьми.»

Рухливі ігри :

Дидактичні ігри :

1. (нова) «Про Катрусю і цапка»	1. (нова) «Ланцюжок слів»
2. (нова) «Ведмідь у лісі»	2. (нова) «Математичний телефон»
3.«Роби як я»	3. «Кількісна і порядкова лічба»
4.«Будь уважним»	4. «Перший і останній звук у слові»
5.«Передай естафету»	5. «Весняні квіти»
6.«Хто спритніший?»	6. «Правила безпеки в природі»
7.«Гуси-лебеді»	7. «Характерні ознаки весни»
8.«Рибак і щуки»	8. «Перелітні птахи»
9.«У ведмедя у бору»	9. «Вправи-асоціації»

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», «Аквапарк», «Міст».

Трудова діяльність дітей

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

**Комплекс ранкової гімнастики
з 01.05. по 15.05. з палицею**

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 16.05.по 31.05. без предметів**

I. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній сторони стопи, навприсідки. Біг у середньому темпі
II. 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. погана 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. Повторити 3—4 рази.
III. 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. Дотримання 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 01.05. по 15.05.

« Діточки – квіточки»

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 16.05 по 31.05 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.

