

ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН

Жовтень

Робота з батьками

Бесіди :
1. «Роль гри в розвитку дитини»
2. «Ігри дітей восени»
3. «Режим дня дітей 6 років»
4. «Осінній раціон дитини»
Консультації:
1. «Як провести з дитиною осінній день?»
2. «Коли батьки самі заохочують погану поведінку дитини»
3. «Що краще сказати дитині замість «Перестань плакати»»
4. «Розвиваємо та навчаємо працюю»

Рухливі ігри :

1. «Кіт і миші»
2. «Літаки»
3. «З купинки на купинку»
4. «Чия ланка швидша»
5. «Рибак і щуки»
6. «Лисиця і зайці»
7. «Спіймай комара»
8. «Котилася торба»
9. «Подоляночка»

Дидактичні ігри :

1. «Осінні квіти»
2. «Перший звук у слові»
3. «Кількісна і порядкова лічба»
4. «Геофігури і їх ознаки»
5. «Птахи України»
6. «Класифікація звуків»
7. «Цифри-сусіди»
8. «Впізнай птаха по голосу»
9. «Мажор і мінор»

Самостійна ігрова діяльність

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

«Лікарня», «Супермаркет», «Салон краси», «Аптека», «Автомайстерня», «Бібліотека»
«Склади ціле з частин», «Форми – асоціації», «Добери пару», «Підбери одяг, взуття», «Завдання на логіку», «Найбільший – найменший»
«Автомагістраль», «Замок», «Залізниця», «Зоопарк», «Автопарк»

Трудова діяльність дітей

Самообслуговування	Господарсько - побутова	Праця в природі
Вчити одягатися і роздягатися в певній послідовності	Вчити виконувати прості доручення	Брати участь по догляду за кімнатними рослинами, тваринами
Застібати і розтібати гудзики, надягати головний убір	Складати речі і іграшки у шафі	Допомагати в збиранні врожаю на городі і в садку

**Комплекс ранкової гімнастики
з 01.10 по 15.10 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. 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. 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.

**Комплекс ранкової гімнастики з предметами
з 16.10 по 31. 10.**

«Веселі кубики»
I. Ходьба один за одним, ходьба із зупинками, ходьба лівим і правим боком приставним кроком, легкий біг. Перешиккування в коло.
II. Загальнорозвиваючі вправи. 1. «Навушники» В.п.-ноги в сторони, руки за спину. 1-2 кубики підняти до вух (послухати) 3-4 – в.п. Повторити 6 р.
2. «Кубик на кубик» В.п.-ноги нарізно, руки з кубиками вгору, 1-2 –нахил вперед, покласти кубик на кубик, 3-4 в.п. Повторити 6 р.
3. «Кубик до носочків ніг» В.п.-лежачи руки з кубиками за головою, 1-2 –підняти прямі ноги, кубики до носків, 3-4 в.п. Повторити 6 р.
4. «Повороти тулуба» В.п.-сидячи, ноги схрестити, кубики біля плечей. 1-2 повернутись праворуч, кубиками торкнутись підлоги, 3-4 –в.п., те саме праворуч. Повторити 6 р.
5. «Стукнути кубиками по підлозі» В.п.-ноги на ширині ступні, руки вниз. 1- руки в сторони, 2-3- присісти, стукнути кубиками по підлозі, 4-в.п. Повторити 6 р.
6. «Стрибки» В.п.-ноги нарізно руки на поясі.
III. 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 01.10 по 15.10

« 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 16.10 по 31.10.

Діти прокидаються і займають вихідне положення в ліжках.
1.В.п.- лежачи на спині, 1-2 –піднімати одночасно дві ноги, 3-4 –в.п.
2.В.п.-сидячи, прямі ноги разом, руки в упорі позаду, 1- підняти праву ногу, носок витягнути, 2- в.п., 3-4 –іншою ногою.
3.В.п.- сидячи, ноги схресно, руки на потилиці. 1-2 –вдих, нахил уперед, правим ліктем торкнутися лівого коліна – вдих, 3-4 в.п., 5-8 –в інший бік.
4.В.п.- сидячи, 1- підняти вгору руку й ногу, 2- в.п., повернутися на другій бік.
5.В.п.-стоячи на колінах, 1-2 –прогинаючись у спині, відкинувши голову назад дотягнутися руками до п`ят, 3-4 –вихідне положення.
6.Вправи на дихання.