

Примерное распределение содержания работы воспитателя с детьми

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первая половина дня

Утренний прием детей.

Подвижные игры малой или средней подвижности.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Утренняя гимнастика.

Физкультурное занятие.

Прогулка.

Проведение подвижных игр разной подвижности.

Катание на велосипедах и самокатах.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Вторая половина дня

Гимнастика после сна.

Контрастное обливание ног, упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Прогулка. Спортивные игры и упражнения «Сбей, кеглю», «Бегите ко мне» и т. д.

Игры малой или средней подвижности.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

ВТОРНИК (по программе средней группы)

Первая половина дня

Утренний прием детей.

Подвижные игры с мячами, кеглями.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений. Бросание мяча двумя руками друг другу от груди.

Утренняя гимнастика.

Прогулка.

Игры малой подвижности «Прокати мяч в ворота», «Сбей кеглю», «Кто выше подбросит мяч», игры-хороводы «Зайка серенький сидит», «Каравай».

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Вторая половина дня.

Гимнастика после сна.

Контрастное обливание ног, корригирующая гимнастика/массаж, ЛФК. Игры-упражнения типа «Кто выше» (лазанье по веревочной лестнице, канату).

Прогулка. Спортивные игры и упражнения, прыжки через скакалку. Подвижные игры «Подбрось-поймай», «Самолеты».

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

СРЕДА

Первая половина дня

Утренний прием детей. Подвижные игры малой или средней подвижности. Игры с мячами, скакалками, кеглями.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Утренняя гимнастика.

Физкультурное занятие на воздухе.

Прогулка. Игры малой подвижности «Забрось мяч в кольцо», «Чей обруч дальше прокатится», «Идем в лес» (последняя на преодоление препятствий — узкая дорожка, ямы, горки, бревно). Сюжетно-ролевые игры.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Вторая половина дня

Гимнастика после сна.

Контрастное обливание ног.

Спортивный досуг: 1. Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется». 2. Игра-аттракцион «Кто быстрее дойдет до середины?» 3. Игра малой подвижности «Найди игрушку».

Прогулка. Прыжки через скакалку, сбивание предметов мячом, кеглей. Игры малой подвижности «Кто позвал?», «Кто ушел?».

Катание на велосипедах.
Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

ЧЕТВЕРГ

Первая половина дня

Утренний прием детей.

Подвижные игры малой или средней подвижности.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Утренняя гимнастика.

Прогулка в лесопарк. Игры «Кто быстрее добежит до дерева», «Угадай, где звенит», хороводы «Аи да березка», «Ходит Ваня».

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Вторая половина дня

Гимнастика после сна.

Контрастное обливание ног.

Прогулка. Подвижные игры, типа «Кот и мыши», сюжетно-ролевые игры «Семья», «Детский сад», «Театр». Обучение прыжкам через скакалку, метание мяча в горизонтальную цель.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Спортивные игры с кеглями, мячами, машинами.

После ужина игры малой подвижности.

ПЯТНИЦА

Первая половина дня

Утренний прием детей (на участке).

Подвижные игры. Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Прыжки через скакалку.

Оздоровительный бег.

Физкультурное занятие на воздухе.

Прогулка. Игры с мячами, кеглями, обручами, скакалками и т. д. Катание на велосипедах, самокатах. Игра малой подвижности.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

Вторая половина дня

Гимнастика после сна.
Контрастное обливание ног.

Прогулка.

Подвижные игры малой и средней подвижности. Подвижные игры с мячами, обручами, кубиками, кеглями.

Индивидуальная работа по развитию и совершенствованию движений.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (летний период в младшей группе)

Первая половина дня

Утренний прием детей на воздухе.

Подвижные игры с машинами, каталками, вертушками, лентами, воздушными шарами «Достань шарик», «Бегите ко мне», «Найди, что спрятано».

Игровое упражнение «Поймай мяч».

Утренняя гимнастика с лентами.

Физкультурное занятие на воздухе.

Прогулка. Подвижные игры «Угадай, от какого дерева листок», «Кто быстрее добежит до дерева», «Найди свой цвет».

Игра-развлечение «Цирк». Дети показывают, как передвигается ежик (ходьба вперёд приставным шагом), как ходят лиса (медленный бег) и медведь (спокойная ходьба), как ползет улитка (ходьба по канату, приставляя пятку к носку), как прыгает зайчик (прыжки на двух ногах), как стоит аист (равновесие на одной ноге) и т. д.

Хороводы «Теремок», «Зайка беленький». Подвижные игры «Лохматый пес», «Кот и мыши». Игровое упражнение «Собери мячи в корзину».

Вторая половина дня

Гимнастика после сна.

Хороводы, песни, пляски. Игры: «Пальчики-ручки», «Пузырь», «Зайка», «Мы играем вокруг березки».

Подвижные игры «Бегите ко мне», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Поезд».

Игровые упражнения: перекатывание мячей друг к другу, прокатывание мячей через ворота, сбивание кеглей мячами.

После ужина игры малой подвижности «Узнай по голосу», «Летает — не летает», «Угадай, кто ушел».

Примечания.

1. При составлении плана следует руководствоваться примерной общеобразовательной программой дошкольного образования От рождения до школы. / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. М. 2014.
2. В планы включать подвижные игры с разными основными движениями, разной подвижности, с учетом возрастной группы.
3. Мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие планировать с учетом проводимых занятий, времени года.
4. При планировании работы с детьми учитывайте каникулярное время.