ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА „ БАМБИ“ - БОР

**ПЛАНOВИ РАДА ВАСПИТАЧА**

**(ГОДИШЊИ И ОПЕРАТИВНИ)**

за радну **2014/2015. годину**

**Стручни сарадник:** Јелена Арсић, професор физичког васпитања  
**ментор:** Мирјана Спасић

**Васпитно образовна-активност:** ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ  
  
 Узраст деце: од 3. до 7. год.

**Бор, 2014**

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА „ БАМБИ“ - БОР

**ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА ВАСПИТАЧА**

Школска година:  **2014/2015**

Активност:  **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ** Узрасна група: **млађа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ред. Бр. актив-ности | **ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНЕ АКТИВНОСТИ** | **ЦИЉЕВИ** | **ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ** | Број актив-  ности | Време реализације |
| **1.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ МИШИЋА** | Упознавање са значајем физичког и здравственог васпитања | Подстицање хармоничног развоја и правилног држања тела | континуирано | Целе године |
| **2.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА -ХОДАЊЕ  \*у различитим смеровима; брзо-споро,  \*дугим и кратким корацима (између и око препрека), \*четвороношке, \*уз и низ косину, \* на суженој површини**  **\*у колони,**  **\*по замишљеној линији** | Уочавање разлика у напрезању између: ходања и трчања, активности и одмора, вишег и нижег положаја тела, развијање издржљивости и брзине. | Утицај на раст и развој организма;  Формирање правилног држања тела; | четири једна једна једна једна | Септембар Октобар Фебруар  Април Мај |
| **3.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ТРЧАЊЕ \*у различитим смеровима: брзо-споро,  \*дугим и кратким корацима (између и око препрека),**  **\* у колони, \*уз и низ косину,  \*у трајању од 5 – 15 секунди.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Формирање и усавршавање моторних знања | четири једна две једна једна | Септембар Октобар Новембар Фебруар Мај |
| **4.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - СКАКАЊЕ  \*у месту и напред-назад(са обе ноге) \*суножно напред,  \*у дубину(са висине од30 цм), \*имитациона кретања: животиња, птица.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Стицање моторичких умења у свим природним облицима кретања у различитим условима | једна једна једна једна једна | Октобар Јануар Фебруар Март Мај |
| **5.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - БАЦАЊЕ, ХВАТАЊЕ, ГАЂАЊЕ  \*котрљање-бацаље разних предмета и величина левом и десном руком,  \*бацање-хвартање са: одбијањем од тла, у висину-даљину,  \*кортљану-додату лопту-предмет.** | Стимулисати телесни развитак повећањем снаге мишића и даљим развојем способности | Утицати на потребу за кретањем и развијањем прецизности | једна  једна једна две једна  две | Октобар  Децембар Јануар Март Април  Јун |
| **6.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ПУЗАЊЕ, ПЕЊАЊЕ, ПРОВЛАЧЕЊЕ  \*четвороножно пузање на: рукама, на стомаку-леђима,  \*пењање по лествама висине од 1м, \*провлачење испод: справа-конопца-ластиша, \*провлачење кроз справе (обруч, оквир од Шведског сандука),** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Утицати на потребу за кретањем и развијањем спретности и окретности | једна једна једна једна | Новембар Децембар Март  Април |
| **7.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ДИЗАЊЕ, НОШЕЊЕ, ВУЧЕЊЕ  \*предмета различитих: величина, облика, тежина, \*различитих справа и предмета; \*појединачно и више предмета одједном.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Формирање и усавршавање моторних знања | једна једна  једна  једна | Новембар Јануар Фебруар Април |
| **8.** | **СЛОЖЕНЕ АКТИВНОСТИ \*спортске игре \*санкање,  \*пливање, \*вожња тротинета, трицикла-бицикла, ролера** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Задовољавање основних дечијих потреба за кретањем и игром; | две једна | Јануар Фебруар |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ \*музичко-плесне игре \*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности | две једна | Децембар Април |
| **10.** | **ОСТАЛЕ АКТИВНОСТИ \*шетње \*јавни наступи \*маскембали \*игре без граница** | Поштујући узрасне карактеристике омогућити нормалан раст и развој свих органа и система, њихову тренираност кроз социјално организоване, оптимално дозиране физ.активности | Стварање услова за социјално прилагођавање деце на колективан живот и рад |  |  |
| **11.** | **МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ \*телесна висина-тежина \*скок у даљ из места \*трчање на 20 м  \*претклон у седу разножном** | Праћење телесног раста и развоја и моторичких способности | Стицање основних информација о моторичким способностима | две  две | Октобар  Мај |
|  |  |  |  |  |  |

**ИЗВОРИ САЗНАЊА:** Телесно васпитање најмлађих кроз слике и речи, Радиша Ратковић; Приручник за васпитаче: Физичко васпитање,Мр Иван Јанковић, Илиона Прусина

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА „ БАМБИ“ - БОР

**ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА ВАСПИТАЧА**

Школска година:  **2014/2015**

Активност:  **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ** Узрасна група: **средња**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ред. Бр. актив-ности | **ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНЕ АКТИВНОСТИ** | **ЦИЉЕВИ** | **ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ** | Број актив-  ности | Време реализације |
| **1.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ МИШИЋА** | Упознавање са значајем физичког и здравственог васпитања | Подстицање хармоничног развоја и правилног држања тела | континуирано | Целе године |
| **2.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА -ХОДАЊЕ \*са предметима; на прстима,  \*на издигнутој површини,  \*са прекорачивањем препрека висине 20-30cm, \*по косо положеној дасци, \*цик-цак, са променом смера, \*са заустављањем и ходање у шетњи 10 минута у једном правцу.** | Уочавање разлика у напрезању између ходања и трчања, разлика између активности и одмора, уочавање вишег и нижег положаја тела, развијање издржљивости и брзине. | Утицај на раст и развој организма;  Формирање правилног држања тела; | две две једна једна једна | Септембар Октобар Фебруар Април Мај |
| **3.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ТРЧАЊЕ \*са предметима, у колони, на прстима; \*са прекорачивањем препрека, у кругу и цик-цак,  \*са заустављањем на знак,  \*трчање 20-25 sec у једном смеру.** | Формирање морално - вољних квалитета личности, стицање и развијање свести о потреби здравља | Развијање физичких способности, усвајање моторичких знања, умења, навика и тоеријско образовање | две две две једна једна | Септембар Октобар Новембар Фебруар Мај |
| **4.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА – СКАКАЊЕ И ПОСКОЦИ  \*поскоци на обе и на једној па другој нози, у месту и кретању  \*у разним правцима; напред-назад, лево-десно; са ноге на ногу,  \*скакање у даљ суножно 40-60cm, скакање у висину залетом 20-30cm),  \* скакање у дубину са висине 30-40cm.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Стицање моторичких умења у свим природним облицима кретања у различитим условима | једна једна једна једна  једна  једна | Октобар Јануар Фебруар Март Мај Јун |
| **5.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - БАЦАЊЕ, ХВАТАЊЕ, ГАЂАЊЕ  \*бацање и хватање лопте на разне начине ( одоздо, одозго, једном, са обе руке),  \*бацање лопте и хватање после одбијања од зида или тла,  \*кортљање лопте у циљу да се погоди неки предмет( нпр. чуњеви) \*убацивање лопте у циљ ( корпа, кош) \*бацање у даљину лопте левом и десном руком – што даље** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Утицати на потребу за кретањем и развијањем прецизности | две  једна једна две једна једна  једна | Октобар Децембар Јануар Март Април Мај  Јун |
| **6.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ПУЗАЊЕ, ПЕЊАЊЕ, ПРОВЛАЧЕЊЕ  \*четвороножно пузање уз обилазак препрека ( око и између препрека),  \*на леђима без помоћи руку, \*пењање на предмете са и без помоћи руку од 40-50 cm висине, \*пењање по лествама и другим пењалима, \*провлачење и пењање комбиновано \* пењање уз извршење неког задатка( нпр.дотаћи део предмета, пустити једну руку, окренути се итд.),** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Утицати на потребу за кретањем и развијањем координације, гипкости, равнотеже | једна једна  једна једна | Новембар Децембар Март Април |
| **7.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ДИЗАЊЕ, НОШЕЊЕ, ВУЧЕЊЕ  \*предмета различитих: величина, облика, тежина ( већа тежина него у млађој групи), \*у паровима (седећи, стојећи); \*надвлачење, потискивање у паровима ( седећи, стојећи).** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Формирање и усавршавање моторних знања | једна  једна једна једна  једна | Новембар Јануар Фебруар Април Мај |
| **8.** | **СЛОЖЕНЕ АКТИВНОСТИ \*елементарне игре, \*санкање,  \*традиционалне игре, \*такмичарске игре.** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Задовољавање основних дечијих потреба за кретањем и игром; | две једна | Јануар Фебруар |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ \*музичко-плесне игре \*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности | две  једна | Децембар Април |
| **10.** | **ОСТАЛЕ АКТИВНОСТИ \*шетње \*јавни наступи \*маскембали \*игре без граница** | Поштујући узрасне карактеристике омогућити нормалан раст и развој свих органа и система, њихову тренираност кроз социјално организоване, оптимално дозиране физ.активности | Стварање услова за социјално прилагођавање деце на колективан живот и рад | три |  |
| **11.** | **МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ \*телесна висина-тежина \*скок у даљ из места \*трчање на 20 м  \*претклон у седу разножном**  **\*полигон унутрашке** | Праћење телесног раста и развоја и моторичких способности | Стицање основних информација о моторичким способностима | две  две | Септембар  Мај |
|  |  |  |  |  |  |

**ИЗВОРИ САЗНАЊА:** Телесно вас. најмлађих кроз слике и речи, Радиша Ратковић; Приручник за васпитаче: Физичко васпитање, Мр Иван Јанковић, Илиона Прусина

ПРЕДШКОЛСКА УСТАНОВА „ БАМБИ“ - БОP

**ГОДИШЊИ (ГЛОБАЛНИ) ПЛАН РАДА ВАСПИТАЧА 2014/2015**

Активности:  **ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ** Узрасна група: **старија-припремна**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ред. Бр. актив-ности | **ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНЕ АКТИВНОСТИ** | **ЦИЉЕВИ** | **ОПЕРАТИВНИ ЗАДАЦИ** | Број актив-ности | Време реализације |
| **1.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ МИШИЋА** | Упознавање са значајем физичког и здравственог васпитања | Подстицање хармоничног развоја и правилног држања тела | континуирано | Целе године |
| **2.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА -ХОДАЊЕ \*променљивим темпом; прсти-пета, са мењањем смера,  \*на суженој површини (15-20cm) на висини 30-50 cm,  \*змијолико, са провлачењем испод конопца, справа и сл. \*ходање-заустављање, \* уз косину до 150cm висине \*ходање.шетња 15 минута у једном правцу.** | Формирање морално-вољних квалитета личности, стицање и развијање свести о потреби здравља | Утицај на раст и развој организма;  Формирање правилног држања тела; | шест три две две две | Септембар Октобар Фебруар Април Мај |
| **3.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ТРЧАЊЕ \*променљивим темпом, са мењањем смера, лако, без шума,  \*трчање и хватање друга, змијолико; \*протрчавање испод конопца, справа,  \*уз извршење неког задатка (дохватити грану, дохватити са тла предмет, чучнути, сести итд.) \*трчање уз и низ косину \*трчање у трајању од 30 – 35 секунди у једном смеру.** | Формирање морално - вољних квалитета личности, стицање и развијање свести о потреби здравља,. | Развијање физичких способности, усвајање моторичких знања, умења, навика и тоеријско образовање | шест три четири две две | Септембар Октобар Новембар Фебруар Мај |
| **4.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - СКАКАЊЕ  \*на једној нози наизменично \*преко вијаче кратке-дуге,  \*прескакање препрека, јарка \*скакње у дубину са 50цм висине \* у даљ суножно из места; \*у даљ залетом; \*у вис залетом; \*у вис са дохватањем предмета.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Стицање моторичких умења у свим природним облицима кретања у различитим условима | две две две две две | Октобар Јануар Фебруар Март Мај |
| **5.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - БАЦАЊЕ, ХВАТАЊЕ, ГАЂАЊЕ  \*у даљину левом и десном руком разних лопти, плодова, камења,  \*гађање постављене мете са растојања 4-8 m,  \* одбијање лопте од пода ( више пута узастопно),  \*додавање и хватање лопте у паровима,**  **\*гађање чуњева котрљањем лопте са растојања 10-15м, \*пребацивање лопте преко неке препреке (мреже, конопац, грана),**  **\*додавање лопте у кругу \*убацивање лопте у кош, корпу.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Утицати на потребу за кретањем и развијањем прецизности | три две две четири две две | Октобар Децембар Јануар Март Април Јун |
| **6.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ПУЗАЊЕ, ПЕЊАЊЕ, ПРОВЛАЧЕЊЕ  \*четвороножна кретање: војничко пузање уз обављање неких задатака, \*брзо пењање по лествама, \*провлачење између пречки на лествама, кроз 3-4 обруча узастопце поређаних, \*пузање по суженој површини (клупа, даска),уз гурање предмета или справа;**  **\*пузање-провлачење-пењање у низу једно за другим.** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Утицати на потребу за кретањем и развијањем координације гипкости и снаге. | две две две две | Новембар Децембар Март Април |
| **7.** | **ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ НАВИКЕ КРЕТАЊА - ДИЗАЊЕ, НОШЕЊЕ, ВУЧЕЊЕ  \*ношење справа тежих (више деце носи клупу нпр.), \*на различите начине ( на рамену, на глави, леђима); \*надвлачење у колонама, надвлачење конопца; \*потискивање на справама ( на клупи, на греди, шведском сандуку).** | Формирати моторна умења и знања и развити физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, спретност, прецизност...) | Формирање и усавршавање моторних знања | две две две две једна | Новембар Јануар Фебруар Април Мај |
| **8.** | **СЛОЖЕНЕ АКТИВНОСТИ \*елементарне игре, \*санкање, грудвање, \*традиционалне игре, \*такмичарске игре.** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Развијање потребе за стваралаштвом у смеру спортско-техничких и тактичких достигнућа и личног успеха | једна  једна четири две једна | Октобар Децембар Јануар Фебруар Мај |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ \*музичко-плесне игре \*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вред. | једна две две | Oктобар Децембар Април |
| **10.** | **ОСТАЛЕ АКТИВНОСТИ \*шетње \*јавни наступи \*маскембали \*игре без граница** | Поштујући узрасне каракте. омогућити нормалан раст и развој органа и система, њихову тренираност кроз социјално организовање | Стварање услова за социјално прилагођавање деце на колективан живот и рад | једна  две  три | Децембар  Јун |
| **11.** | **МЕРЕЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ \*телесна висина-тежина \*скок у даљ из места \*трчање на 20 м**  **\*претклон у седу разножном**  **\*полигон унутрашке** | Праћење телесног раста и развоја и моторичких способности | Стицање основних информација о моторичким способностима | две  две | Септембар  Мај |
|  |  |  |  |  |  |

**ИЗВОРИ САЗНАЊА:**Телесно вас. најмлађих кроз слике и речи,Радиша Ратковић; Приручник заваспитаче:Физичковаспитање,МрИванЈанковић,Илиона Прусина