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 |  Времереализације |
| **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; | четириједнаједнаједнаједна | СептембарОктобарФебруарАприлМај |
| **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 | четириједнадвеједнаједна | СептембарОктобарНовембарФебруарМај |
| **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 | једнаједнаједнаједнаједна | ОктобарЈануарФебруарМартМај |
| **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 | једнаједнаједнадвеједнадве | ОктобарДецембарЈануарМартАприлЈун |
| **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 | једнаједнаједнаједна | НовембарДецембарМартАприл |
| **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 | једнаједна једна једна | НовембарЈануарФебруарАприл |
| **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; | двеједна | ЈануарФебруар |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ\*музичко-плесне игре\*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности | двеједна | ДецембарАприл |
| **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 | дведве | ОктобарМај |
|  |  |  |  |  |  |

**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 | Времереализације |
| **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; | дведвеједнаједнаједна | СептембарОктобарФебруарАприлМај |
| **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 | дведведвеједнаједна | СептембарОктобарНовембарФебруарМај |
| **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 | једнаједнаједнаједнаједнаједна | ОктобарЈануарФебруарМартМајЈун |
| **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 једнаједнадвеједнаједнаједна | ОктобарДецембарЈануарМартАприлМајЈун |
| **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  | једнаједна једнаједна | НовембарДецембарМартАприл |
| **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 |  једнаједнаједнаједнаједна | НовембарЈануарФебруарАприлМај |
| **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; | двеједна | ЈануарФебруар |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ\*музичко-плесне игре\*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вредности | двеједна | ДецембарАприл |
| **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 | дведве | СептембарМај |
|  |  |  |  |  |  |

**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 | Времереализације |
| **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; | шесттридведведве | СептембарОктобарФебруарАприлМај |
| **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 | шесттричетиридведве | СептембарОктобарНовембарФебруарМај |
| **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 | дведведведведве | ОктобарЈануарФебруарМартМај |
| **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 | тридведвечетиридведве | ОктобарДецембарЈануарМартАприлЈун |
| **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. | дведведведве | НовембарДецембарМартАприл |
| **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 | дведведведвеједна | НовембарЈануарФебруарАприлМај |
| **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 | једнаједначетиридвеједна | ОктобарДецембарЈануарФебруарМај |
| **9.** | **МУЗИЧКО ПОКРЕТНЕ ИГРЕ\*музичко-плесне игре\*народна кола** | Задовољити биолошку и естетску потребу за кретањем; | Естетско изражавање кретњом и доживљавање естетских вред. | једнадведве | OктобарДецембарАприл |
| **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 | једнадветри | ДецембарЈун |
| **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 | дведве | СептембарМај |
|  |  |  |  |  |  |

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