

«Ақмола облысы білім басқармасының  
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің  
жанындағы Атбасар қаласының  
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК  
менгерішісі Толғамбаева Ж.Е.  
«02» 09 2022-2023 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год  
средняя группа «Куаныш»

Инструктор по физической культуре: Рыбалко А.Б.

**Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2022/2023 учебный год**

**Первое полугодие**

**Группа:** средняя группа «Куаныш»

**Возраст детей:** 3 года

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения:</b>  <b>Ходьба.</b> Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;                      Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру,  <b>Бег.</b> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении;  <b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели  <b>Катание, бросание.</b> Бросать мяч двумя руками, разными способами  <b>Прыжки.</b> Учить подскакивать на двух ногах на месте  <b>Общеразвивающие упражнения</b>  <b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b> Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.  <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b> Поворачиваться вправо–влево  <b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>                      Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя  <b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)  <b>Спортивные упражнения</b>  <b>Катание на велосипеде:</b> учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой взрослого; управлять рулем с помощью взрослого;  <b>Самостоятельная двигательная активность</b>                      Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.  <b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b>                      В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.                      Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.                      Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.                      Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>

Физическая  
культура

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки

Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру

**Бег.** Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, под дугой,

**Катание, бросание.** Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м

**Прыжки.** Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см),

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

**Спортивные упражнения**

**Катание на велосипеде:** учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого;

**Самостоятельная двигательная активность**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры**

В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;

Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.

**Бег.** Бегать обычно, враспынную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке.

**Катание, бросание.** Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м;

**Прыжки.** Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см,

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках:** учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках;

**Катание на велосипеде:** учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого;

**Скольжение по ледяным дорожкам:** прокатывать, детей держа за руки

**Самостоятельная двигательная активность**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры**

В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;

**Упражнения в равновесии.** Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.

**Бег.** Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50х50 см.

**Катание, бросание.** Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.

**Прыжки.** Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках:** учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках;

**Катание на велосипеде:** учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно;

**Скольжение по ледяным дорожкам:** прокатывать, детей держа за руки

**Самостоятельная двигательная активность**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

**Физкультурно-оздоровительные процедуры**

В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

		Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.
--	--	---

<b>На второе полугодие</b>		
----------------------------	--	--

<p><b>Цель:</b> формировать умения и навыки основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50x50 см.</p> <p><b>Катание, бросание.</b> Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p><b>Прыжки.</b> Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)</p> <p><b>Спортивные упражнения</b></p> <p>Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках; Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p> <p>Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p>
--

		<p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b></p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--



**Цель:** формировать умения и навыки основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур;

формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.

**Физическая культура.**

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;

**Упражнения в равновесии.** Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.

**Бег.** Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.

**Ползание, лазанье.** Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50х50 см.

**Катание, бросание.** Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.

**Прыжки.** Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

**Спортивные упражнения**

Катание на санках: учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках;

Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки

**Самостоятельная двигательная активность**

Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

		<p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b></p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--

<p><b>Цель:</b> формировать умения и навыки основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50х50 см.</p> <p><b>Катание, бросание.</b> Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p><b>Прыжки.</b> Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)</p> <p><b>Спортивные упражнения</b></p> <p>Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно;</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p> <p>Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p>
--

		<p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b></p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--

<p><b>Цель:</b> формировать умения и навыки основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50х50 см.</p> <p><b>Катание, бросание.</b> Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p><b>Прыжки.</b> Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)</p> <p><b>Спортивные упражнения</b></p> <p>Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно;</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p> <p>Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p>
--

		<p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b></p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--

<p><b>Цель:</b> формировать умения и навыки основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p><b>Задачи:</b> совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p><b>Физическая культура.</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой;</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру, по гимнастической скамейке, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули и другие.): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 см): из обруча в обруч, по доске с перешагиванием через несколько препятствий (ленточки, кубики и так далее.), расположенных на расстоянии 20 см, медленно кружиться на месте.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20м), непрерывно в течении 30-40 сек., переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 см, площадь поверхности модуля 50x50 см.</p> <p><b>Катание, бросание.</b> Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5 – 1,5 м; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 м под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p><b>Прыжки.</b> Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 см), спрыгивать с высоты 10-15 см, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)</p> <p><b>Спортивные упражнения</b></p> <p>Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно;</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность</b></p> <p>Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные и др.) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p>
--

		<p><b>Физкультурно-оздоровительные процедуры</b></p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--