

Бекітемін *Ж.Е.Толғабаева*
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғабаева Ж.Е.
«04» 09 2023-2024 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
средняя группа «Айналайын».

Инструктор по физической культуре:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ходьбы: обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для туловища: Развивать умение передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево). Упражнения для ног: Развивать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону. Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться. Оздоровительно закаливающие мероприятия Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки равновесия: ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение присесть вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
---------	---------------------	---

Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной. Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--------	---------------------	--

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ползания, лазанья: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной. Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя). Упражнения для ног: Развивать умение присесть вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности,</p>
---------	---------------------	---

<p>Январь</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения. Формировать навыки катания, бросания, ловли: бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук. Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом. Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
---------------	----------------------------	---

Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки прыжков: прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
---------	---------------------	---

Март	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки построения, перестроения: построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
------	---------------------	--

Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--------	---------------------	---

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения. Совершенствовать навыки катания, бросания, ловли: бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
------------	----------------------------	--

Бекітемін *Толгамбаева Ж.Е.*
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толгамбаева Ж.Е.
09 2023-2024 оқу жылы

2023-2024 оқу жылына «Ақ бұлақ» ортаңғы тобына денге шынықтыру ұйымдастырылған іс- әрекеттерінің
перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p>
Октябрь	Дене шынықтыру	<p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p>
Ноябрь	Дене шынықтыру	<p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p>
Декабрь	Дене шынықтыру	<p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>108. Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p>

Январь	Дене шынықтыру	<p>Колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; колды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p>
Февраль	Дене шынықтыру	<p>аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>109. Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
Март	Дене шынықтыру	<p>110. Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>111. Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p>

Апрель	Дене шынықтыру	<p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "салауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p>
Май	Дене шынықтыру	<p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Бекітемін *Ж.Е.Толғабаева*
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғабаева Ж.Е.
04 *09* 2023-2024 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
средняя группа «Балапан»

Инструктор по физической культуре:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ходьбы: обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно). Упражнения для туловища: Развивать умение передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево). Упражнения для ног: Развивать умение подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону. Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться. Оздоровительно закаливающие мероприятия Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки равновесия: ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 см. одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение присесть вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Формировать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств, давать представление об их роли в организме и о том, как их защищать, заботиться.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде.</p>
---------	---------------------	---

Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной. Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--------	---------------------	--

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки ползания, лазанья: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 м).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение хлопать руками перед собой или над головой, за спиной. Упражнения для туловища: Развивать умение поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности,</p>
---------	---------------------	--

Январь	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки катания, бросания, ловли: бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук. Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине). Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом. Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--------	---------------------	---

Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки прыжков: прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 см, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
---------	---------------------	---

Март	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки построения, перестроения: построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Упражнения для туловища: Развивать умение поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине).</p> <p>Упражнения для ног: Развивать умение захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p>Спортивные упражнения: Развивать умение катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении.</p> <p>Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
------	---------------------	--

Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения. Формировать навыки бега: бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 сек.).</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--------	---------------------	---

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения. Совершенствовать навыки катания, бросания, ловли: бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Развивать умение перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Упражнения для туловища: Развивать сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны (из положения лежа на животе). Упражнения для ног: Развивать умение приседать вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях Спортивные упражнения: Развивать умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Формирование культурно-гигиенических навыков Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, умывания. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование здорового образа жизни Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и его соблюдении. Оздоровительно закаливающие мероприятия Повысить интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
------------	----------------------------	--

Бекітемін *Толгабаева*
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жаңындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толгабаева Ж.Е.
09 2023-2024 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
старшая группа «Балапан».

Инструктор по физической культуре:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, 2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, 3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; 4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, 5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); 6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, 7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, 8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; 9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, 10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, 11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку,</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе);</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
---------	---------------------	---

Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.);</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты</p>
--------	---------------------	---

		кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.
--	--	---

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.); бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползанию по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты;</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднятие руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на</p>
---------	---------------------	---

		ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе по кругу, держась за руки с остановкой по сигналу; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по шнуру, положенному на пол прямо; ходьбе по одному, небольшими группами и всей группой в прямом направлении, ходьбе парами, держась за руки;</p> <p>2) бег: обучение бегу группой вдоль зала к противоположной стороне; бегу друг за другом в указанном направлении; бегу по дорожке (ширина 30-40 см, длина 7 м); бегу врассыпную, бегу по одному и всей группой в прямом направлении; бегу по кругу (канату, положенному на пол);</p> <p>3) прыжки: формирование навыков прыгать друг с другом, с воспитателем; спрыгивать со страховкой и с помощью воспитателя с доски (высота 10 см); подпрыгивать на месте, держась за опору;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: формирование навыков бросать мячи в обруч двумя руками и одной (разные по размеру и фактуре); прокатывать мячи в ворота с расстояния 1,5 -2 м (ширина 1 м); бросать мяч воспитателю с расстояния 50 см; бросать тряпичные мячи маленького размера в корзину с расстояния 50 см;</p>
Февраль	Физическая культура	<p>1) ползание, лазание, перелезание: формирование навыков залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее; ползать на четвереньках по лежащей на полу доске (ширина 30 см, длина 1,5 м), перелезть через бревно; влезть на гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно; пролезть в большой обруч (прямо) – по показу;</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе по ограниченной поверхности, ходить по доске, приподнятой одним концом на 15 – 20 см. над полом (длина 1,5 – 2 м, ширина 20 – 25 см), и сходить по ней вниз (выполняется со страховкой и помощью взрослого); ходьбе по гимнастической скамейке с соскоком в конце; кружение на месте с переступанием;</p> <p>3) построение: построение без равнения в шеренгу; построение вдоль каната (веревки), положенной на пол по прямой линии, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом, в круг вдоль каната или веревки;</p> <p>4) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; сжимание пальцев в кулаки и разжимание пальцев; притопывание одной ногой с положением рук на поясе; притопывание двумя ногами; стоя и сидя поворачивание вправо и влево, передача друг другу предметов, наклоны вперед и выпрямление, приседание с поддержкой, подпрыгивание;</p>

Март	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: обучение навыкам бросать мячи друг другу снизу двумя руками; бросать мяч в цель одной и двумя руками в корзину (50 см.); ловить мяч; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см.), в обруч;</p> <p>5) ползание и лазанье: обучение навыкам ползать по ковровой дорожке, по скамейке; перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м.); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см.);</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: обучение навыкам бросать мячи друг другу снизу двумя руками; бросать мяч в цель одной и двумя руками в корзину (50 см.); ловить мяч; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см.), в обруч;</p>

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>1) ползание и лазанье: обучение навыкам ползать по ковровой дорожке, по скамейке; перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м.); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазать на четвереньках по доске (ширина 30 см.);</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе (с помощью воспитателя) по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); обучение поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) построение: обучение построению без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг;</p> <p>4) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед и выпрямление; приседания со свободным опусканием рук вниз, приседания с выпрямлением рук вверх; приседание с поддержкой, подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе, кружение на месте с переступанием, руки на поясе; движения кистями: покручивание, помахивание, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); сжимание пальцев в кулаки и разжимание пальцев;</p>
------------	----------------------------	--

Бекітемін *М.Бекішев*
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.
«08» 08 2023-2024 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
старшая группа «Болашақ».

Инструктор по физической культуре:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, 2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, 3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; 4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, 5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); 6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, 7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, 8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением; 9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, 10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, 11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку,</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе);</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
---------	---------------------	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ноябрь</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.);</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверху, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
---	----------------------------	---

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.); бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползанию по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты;</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты</p>
---------	---------------------	---

		кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе по кругу, держась за руки с остановкой по сигналу; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по шнуру, положенному на пол прямо; ходьбе по одному, небольшими группами и всей группой в прямом направлении, ходьбе парами, держась за руки;</p> <p>2) бег: обучение бегу группой вдоль зала к противоположной стороне; бегу друг за другом в указанном направлении; бегу по дорожке (ширина 30-40 см, длина 7 м); бегу врассыпную, бегу по одному и всей группой в прямом направлении; бегу по кругу (канату, положенному на пол);</p> <p>3) прыжки: формирование навыков прыгать друг с другом, с воспитателем; спрыгивать со страховкой и с помощью воспитателя с доски (высота 10 см); подпрыгивать на месте, держась за опору;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: формирование навыков бросать мячи в обруч двумя руками и одной (разные по размеру и фактуре); прокатывать мячи в ворота с расстояния 1,5 -2 м (ширина 1 м); бросать мяч воспитателю с расстояния 50 см; бросать тряпичные мячи маленького размера в корзину с расстояния 50 см;</p>
Февраль	Физическая культура	<p>1) ползание, лазание, перелезание: формирование навыков залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее; ползать на четвереньках по лежащей на полу доске (ширина 30 см, длина 1,5 м), перелезть через бревно; влезть на гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно; пролезть в большой обруч (прямо) – по показу;</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе по ограниченной поверхности, ходить по доске, приподнятой одним концом на 15 – 20 см. над полом (длина 1,5 – 2 м, ширина 20 – 25 см), и сходить по ней вниз (выполняется со страховкой и помощью взрослого); ходьбе по гимнастической скамейке с соскоком в конце; кружение на месте с переступанием;</p> <p>3) построение: построение без равнения в шеренгу; построение вдоль каната (веревки), положенной на пол по прямой линии, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом, в круг вдоль каната или веревки;</p> <p>4) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; сжимание пальцев в кулаки и разжимание пальцев; притопывание одной ногой с положением рук на поясе; притопывание двумя ногами; стоя и сидя поворачивание вправо и влево, передача друг другу предметов, наклоны вперед и выпрямление, приседание с поддержкой, подпрыгивание;</p>

Март	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: обучение навыкам бросать мячи друг другу снизу двумя руками; бросать мяч в цель одной и двумя руками в корзину (50 см.); ловить мяч; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см.), в обруч;</p> <p>5) ползание и лазанье: обучение навыкам ползать по ковровой дорожке, по скамейке; перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м.); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см.);</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: обучение навыкам бросать мячи друг другу снизу двумя руками; бросать мяч в цель одной и двумя руками в корзину (50 см.); ловить мяч; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см.), в обруч;</p>

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>1) ползание и лазанье: обучение навыкам ползать по ковровой дорожке, по скамейке; перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м.); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см.);</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе (с помощью воспитателя) по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); обучение поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) построение: обучение построению без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг;</p> <p>4) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед и выпрямление; приседания со свободным опусканием рук вниз, приседания с выпрямлением рук вверх; приседание с поддержкой, подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе, кружение на месте с переступанием, руки на поясе; движения кистями: покручивание, помахивание, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); сжатие пальцев в кулаки и разжимание пальцев;</p>
------------	----------------------------	--

Бекітемін М.Сейіт
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.
04 09 2023-2024 оқу жылы

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре
на 2023-2024 учебный год
предшкольная группа «Инжу».

Инструктор по физической культуре:
Коншина Н.Л.

«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
-------	-----------------------------	------------------------------------

сентябрь	<p>Физическая культура</p>	<p><i>Основные движения:</i> ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, <i>Музыкально-ритмические движения</i> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. <i>Упражнения для туловища.</i> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. <i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. <i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). <i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра) <i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов. <i>Спортивные упражнения</i></p>
----------	----------------------------	---

		<p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.</p> <p>Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Создать условия для катания на велосипеде, игры в баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	---

Октябрь	Физическая культура	<p><i>Основные движения:</i> ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, <i>Музыкально-ритмическая движения</i> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. <i>Упражнения для туловища.</i> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. <i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. <i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). <i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра) <i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Присесть, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени</p>
---------	---------------------	---

	<p>руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.</p> <p>Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--

Ноябрь	Физическая культура	<p><i>Основные движения:</i> ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу) бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны;</p> <p><i>Музыкально-ритмическая движения</i> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><i>Упражнения для туловища.</i> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров. <i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p>
--------	---------------------	--

Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)

Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега;

ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом,

катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Выполнять повороты вправо и влево;

Спортивные игры

элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;

бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.

Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

	<p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--

Декабрь	Физическая культура	<p><i>Основные движения:</i> ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с переключением на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево <i>Музыкально-ритмическая движения</i> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. <i>Упражнения для туловища.</i> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. <i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p>
---------	---------------------	---

Упражнения на пресс: поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).

Упражнения для спины: перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)

Упражнения для ног: Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое. скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега; ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны;

катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;

Спортивные игры

элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;

бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;

элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота;

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.

Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни

		<p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию; ходьбе парами вдоль стен комнаты, по краю площадки; ходьбе по одному со сменой направления по речевой инструкции педагога;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал, бегу друг за другом, держась за веревку; бегу по сигналу (индивидуально), бегу друг за другом вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на носках на месте, подпрыгивать на носках с небольшим продвижением вперед; перепрыгивать через шнур, взявшись за руку педагога; перешагивать через веревку, канат, самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см), со скамейки на полусогнутые ноги;</p>
Февраль	Физическая культура	<p>1) метание, бросание, ловля: обучение навыкам прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см), в обруч; бросать мячи двумя руками в корзину (50 см); бросать мячи друг другу снизу двумя руками; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; бросать и догонять мяч, поднимать его над головой, бросать мяч воспитателю, стоя в кругу; произвольно катать обруч;</p> <p>2) ползание и лазанье: обучение умению перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5 м); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см); пролезать в обруч прямо и боком; ползать под веревку (высота 40 см);</p> <p>3) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30 см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>4) перестроение: обучение построению без равнения в шеренгу; построению вдоль каната (веревки), в колонну по одному, вкруг; строиться в колонну за воспитателем;</p>

Март	Физическая культура	<p>1) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед и выпрямление; приседания со свободным опусканием рук вниз, приседания с выпрямлением рук вверх; приседание с поддержкой, подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе, кружение на месте с переступанием, руки на поясе; движения кистями: покручивание, помахивание, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); сжимание пальцев в кулаки и разжимание пальцев;</p> <p>2) подвижные игры по подражанию действиям воспитателя;</p> <p>3) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, соблюдая интервал вытянутой руки, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьбе в разных направлениях за водящим; ходьбе змейкой - обходя предметы и в разных направлениях;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, обгибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой; бегу подскоками, бегу галопом (вправо, влево), меняя направление; бегу в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; подпрыгивание вверх с хлопками над головой; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.); обучение прыжкам в длину с места на 30 - 40 см.; прыжкам из обруча в обруч; прыжкам на двух ногах вокруг предметов и на одной ноге; прыжкам через скакалку;</p>
Май	Физическая культура	<p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умениям ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее, не пропуская реек; лазанье по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползание по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты; пролезать под большим стулом; перелезать через предметы (скамейки, бревнышки);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе по доске и скамейке боком приставным шагом; ходьбе на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; ходьбе друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны;</p>

		<p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький; перестраивание в колонны по сигналу воспитателя;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м; игре в футбол –прокатывать мяч в заданном направлении; закатывать мяч в ворота; игре в хоккей на траве –прокатывать шайбы клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
--	--	---

