

Бекітемін *М.Сейф*
«Ақмола облысы» білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.
«*14*» 2023-2024 оқу жылы

**2023-2024 оқу жылына ортаңғы «Ақ бота» тобына
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетіне
перспективалық жоспар**

Инструктор по физической культуре:
Рыбалко А.Б.

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі қыркүйек

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Қимылды ойындар 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. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі Қазан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі Қараша

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: 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>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Ақ бота» ортанғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі Желтоқсан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м 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 м) лақтыру (1-1,5 м 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. Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Қантар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Ақпан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Наурыз

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: 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. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру.</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**


Топ «Ақ бота» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Сәуір

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Ақ бота» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м 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 м) лақтыру (1-1,5 м 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> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу 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: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

Бекітемін 
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жанындағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.
«4» 09 2023-2024 оқу жылы

**Логопедтік «Еркемай» тобының 2023-2024 оқу жылына
арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

дене шынықтыру нұсқаушысы: Рыбалко А.Б.

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» органғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі қыркүйек

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Қимылды ойындар 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. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» органғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі Қазан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» ортанғы топ
 Балалардың жасы 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі Қараша

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: 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>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» ортанғы топ

Балалардың жасы 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі Желтоқсан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м 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 м) лақтыру (1-1,5 м 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. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Еркемай» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Қантар

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Еркемай» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Ақпан

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Наурыз

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: 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>Жалпы дамытушы жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру.</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Еркемай» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Сәуір

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>

**2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Топ «Еркемай» ортанғы топ
Балалардың жасы 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі Мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м 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 м) лақтыру (1-1,5 м 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> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу 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: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар 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. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

2023- 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Топ «Еркемай» ортанғы топ

Балалардың жасы 4 жастағы балалар

Қыркүйек	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p>
қазан	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,</p>

	<p>Еңбектеу, өрмелеу. етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Секіру. . Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру;</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Аяққа арналған жаттығулар Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p>
қараша	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p>

	<p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p>
желтоқсан	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Жүгіру. 40–50 метрге жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру..</p> <p>Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p>

	<p>«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p>
Қаңтар	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Аяққа арналған жаттығулар Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Спорттық жаттығулар Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p>
ақпан	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Жүгіру. 40–50 метрге жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p>

	<p>Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру..</p> <p>Спорттық жаттығулар</p> <p>Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p>
Наурыз	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.</p> <p>Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру;</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p>

	<p>белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p>
сәуір	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;</p> <p>Жүгіру. 40–50 метрге жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру..</p> <p>Спорттық жаттығулар</p> <p>Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p>
мамыр	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p>

Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;

Жүгіру. 40–50 метрге жүгіру;

Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.

Секіру. . 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;

Лақтыру, домалату, қағып алу. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет);

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

Жалпы дамытушы жаттығулар

Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Аяққа арналған жаттығулар

Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру..

Спорттық жаттығулар

Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру

«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

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

**2023-2024 оқу жылына мектепалды «Жұлдыз» тобына
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетіне
перспективалық жоспар**

**Перспективный план организованной деятельности
по физической культуре в предшкольной группы «Жұлдыз»**

Инструктор по физической культуре:
Рыбалко А.Б.

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2023/2024 учебный год

Первое полугодие

Группа: предшкольная группа «Жулдыз»

Возраст детей: 5 лет

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

сентябрь	Физическая культура	<p><i>Основные движения:</i></p> <p>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;</p> <p>равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках,</p> <p>бег. Бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени;</p> <p>ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия;</p> <p>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);</p> <p>бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками,</p> <p>построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два,</p> <p>Музыкально-ритмическая движения</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. 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>Упражнения для туловища. 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>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <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).</p> <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)</p> <p>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.</p> <p>Спортивные упражнения</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. 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</p>
----------	---------------------	--

		<p>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. 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.</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></p> <p>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</p> <p>равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики;</p> <p>бег. Бегать в рассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами,</p> <p>ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползая через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 м),</p> <p>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);</p> <p>бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно);</p> <p>построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое,</p> <p><i>Музыкально-ритмическая движения</i></p> <p>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></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. 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>Упражнения для туловища. 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>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <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).</p> <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)</p> <p>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.</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. 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</p>
---------	---------------------	--

	<p>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. 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.</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></p> <p>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,</p> <p>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)</p> <p>бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий,</p> <p>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,</p> <p>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)</p> <p>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;</p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. 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>Упражнения для туловища. 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>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <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).</p> <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)</p> <p>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.</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 санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега; ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом,</p>
--------	---------------------	---

		<p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры 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 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 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>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни 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.</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>
--	--	---

Физическая культура

Основные движения:

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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой

бег. Бегать врассыпную, 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. Ползть на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползть через препятствия; ползть на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползть 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

Музыкально-ритмическая движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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, ползть 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. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни

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.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия:

Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

На второе полугодие

январь	Физическая культура	<p>Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи: развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Физическая культура Основные движения: 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; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держа за руки.</p> <p>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 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;</p> <p>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. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>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, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров;</p> <p>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, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);</p> <p>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,</p>
--------	---------------------	---

налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмическая движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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;

Спортивные игры

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

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.

		<p>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках. 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>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>Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
февраль	Физическая культура	<p>Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи:</p> <p>развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;</p> <p>повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;</p> <p>приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;</p> <p>развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;</p> <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Физическая культура</p> <p>Основные движения:</p> <p>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; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.</p> <p>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 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;</p> <p>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. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>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</p>

сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров;

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, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);

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, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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;

Спортивные игры

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

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

		<p>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.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность 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>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни 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>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
март	Физическая культура	<p>Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи: развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Физическая культура Основные движения: 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; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.</p> <p>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</p>

скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;

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. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

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, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров;

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, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);

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, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмическая движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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

		<p>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. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры 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>элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд;</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность 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>В теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни 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>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
апрель	Физическая культура	<p>Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи: развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Физическая культура Основные движения: ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко</p>

поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

бег. Бегать врассыпную, 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 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;

ползание, лазанье. Ползть на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползть через препятствия; ползть на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползть по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

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, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров;

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, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);

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, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмическая движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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 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 футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд;

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 теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, 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.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия:

Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

май

Физическая культура

Цель: формировать культурно-гигиенические навыки, двигательный опыт, развивать физические качества и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;
повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;
приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;
развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;
проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Физическая культура

Основные движения:

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; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

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 перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держа за руки.

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 1,5-2 минуты; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места;

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. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

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, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров;

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, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);

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, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмическая движения

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Упражнения для туловища. 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.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

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 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 футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд;

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.

	<p>В теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, 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>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>Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--

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

**2023-2024 оқу жылына ересек «Зерек бала» тобына
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетіне
перспективалық жоспар**

**Перспективный план организованной деятельности
по физической культуре в старшей группы «Зерек бала»**

Инструктор по физической культуре:
Рыбалко А.Б.

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2023/2024 учебный год

Группа: старшая «Зерек бала»

Возраст детей: 4 года

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 сосоком 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 сосоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на пояс); 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): поднятие 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>
--------	---------------------	---

Физическая культура

Основные виды движений:

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;

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;

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.);

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;

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;

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;

7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;

8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;

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;

10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м;

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.</p>
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>

Май	Физическая культура	<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.Бек
«Ақмола облысы білім басқармасының
Атбасар ауданы бойынша білім бөлімінің
жаңыдағы Атбасар қаласының
«Алтын бесік» бөбекжайы» МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.
«1» 09 2023-2024 оқу жылы

**2023-2024 оқу жылына ортаңғы «Тэй-тэй» тобына
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетіне
перспективалық жоспар**

**Перспективный план организованной деятельности
по физической культуре в средней группы «Тэй-тэй»**

Инструктор по физической культуре:
Рыбалко А.Б.

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2023/2024 учебный год

Группа: средняя группа «Тей - Тей»

Возраст детей: 3 года

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

Физическая
культура

Основные движения:

Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки
Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м) по шнуру

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

Самостоятельная двигательная активность

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

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

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

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

Физическая
культура

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки

Самостоятельная двигательная активность

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

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

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

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

Физическая
культура

Основные движения:

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать, детей держа за руки

Самостоятельная двигательная активность

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

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

		<p>Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход с учетом состояния здоровья детей при проведении закаливающих мероприятий.</p>
--	--	--

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

положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

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

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

положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

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

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

положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

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

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

положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

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

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

положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.

Физкультурно-оздоровительные процедуры

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

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

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