

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках;</p> <p>навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен;</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места.</p> <p>Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке;</p>

навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком.

Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручем; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).

Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.

Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами.

Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о здоровом образе жизни, пользе физической активности (утренняя зарядка, закливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком.

Соблюдать этику питания; пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и раздеваться, чистить зубы, убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности

мыть флаконы, кисти, протирать стол.
Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: октябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках;</p> <p>навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен;</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону.</p> <p>Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места.</p> <p>Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической</p>

скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами.

Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком.

Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручем; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).

Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки.

Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре

по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами.

Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о здоровом образе жизни, пользе физической активности (утренняя зарядка, закливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком.

Соблюдать этику питания; пережевывать пищу, правильно

пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и раздеваться, чистить зубы, убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Возраст детей: дети 4-х лет Сунқар

Период составления плана: ноябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p>

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.

Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.

Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять,

опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу.

Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды,

	<p>сезона зимы.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--

Перспективный план организованной деятельности физической культуре на 2024-2025 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: декабрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по</p>

гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево.

Катание, метание, ловля, бросание: катаник мяча друг другу; метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову.

Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь),

наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку.

Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу.

Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Кататься на санках. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды,

	<p>сезона зимы.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: январь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны).</p> <p>Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролета на право, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p>

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками.

Упражнения для туловища.

Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться

правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так"); наклон вперед, волнообразные движения кистями рук, выпрямиться;

Упражнения для ног.

Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Кататься на санках. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рву", "Зайцы и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик", "Караси и щука"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто скорее до флагажка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки

между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флагок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, подлезание по дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч водящему" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель).

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

		<p>Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: февраль, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения. Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления. Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по ограниченной поверхности. Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и</p>

левым боком вперед.

Прыжки: прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров.

Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения.

Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых

руками на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Кататься на санках. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать интерес к подвижным играм ("Мышки в кладовой", "Пожарные на учении", "Мы веселые ребята", "Такси"); национальным подвижным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества

(быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Ловцы оленей", "Хитрая лиса", "Щука и сом", "Слепой козел", "Мышки и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Мяч водящему" (бросание, передача мяча), "Дорожка препятствий" (ползание, метание, бег), "Горячая картошка" (передача мяча), "Брось мяч в цель" (метание в цель), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки с поворотами направо, налево), "Кто скорее до флагжка, бег), "По снежному мостику" (ходьба по доске, сохраняя равновесие), "С мячом под дугой" (ползание на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч), "Проползи – не задень" (подлезание), "Я умею" (ходьба по ребристой доске), "У кого мяч?" (метание, передача), "Попрыгунчики" (прыжки), "Попади в круг" (метание в цель), "Добеги и прыгни".

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: март, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в чередовании с бегом, в чередованием с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать врассыпную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.</p> <p>Ползание, лазанье: подлезать под дугу правым боком; перелезать через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.</p>

Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см)

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться

мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать интерес к подвижным играм ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди" и проч.); национальным подвижным играм ("Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди", "Мышки в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным

инвентарем и без него: "Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флагок" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег".

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона ранней весны.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить

зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: апрель, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить врассыпную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходь (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходь по ребристой доске.</p> <p>Бег: бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50-60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бега в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров.</p> <p>Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево;</p>

перелезать через гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров.

Катание, метание, ловля, бросание: метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой.

бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину

скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх.

Упражнения для туловища.

Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой; повернуть корпус направо (налево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвоем, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпускай из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвоем, вверху, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди;

Упражнения для ног.

Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с

положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись) со скакалкой; поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.

Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать интерес к подвижным играм ("Карусель", "Третий лишний", "Краски", "Рыбаки и рыбки" и проч.); национальным подвижным играм ("Жеребенок", "Байга", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("У медведя во бору", "Цыплята и кот", "Рыбаки и рыбки", "Гуси-лебеди", "Ворона и воробей"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в

играх со спортивным инвентарем и без него: "Космонавты" (ходьбе и быстрый бег), "Пожарные на учениях" (лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет), "Быстро в домик" (бегать врассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флагок" (метание в горизонтальную цель); "Перелет птиц" (бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга); "Ловишки парами", "Кто скорей снимет ленту?" (бег, подпрыгивание); "Коршун и птенчики" (ходьба, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием).

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона весны.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за

своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) Romashka kinder

Группа: старшая группа Сункар

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: май, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями, по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну; ходить по наклонной доске вверх и вниз ; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч с разными положениями рук.</p> <p>Бег: выполнять все освоенные ранее виды бега; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе, бегать со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой, по горизонтальной</p>

доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: выполнять все ранее освоенные виды прыжков; прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: выполнять все виды бросков, ловли предметов, и правой, и левой рукой в том числе.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны

(рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спиной на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку.

Спортивные упражнения. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения по программе инструктора по плаванию.

Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешагни - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками), "Дорожка препятствий", "Пожарные на учении".

Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для

двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона конца весны.

Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания.

Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.