

**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: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну.</p> <p>Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого.</p> <p>Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого.</p> <p>Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места.</p> <p>Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками.</p>

	<p>Ползать в прямом направлении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу.</p> <p>Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Обучать элементам плавания (при наличии бассейна).</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытираять насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не</p>
--	--

крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно.

Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым.

Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки).

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать

		самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---

**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: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну.</p> <p>Ходьба, бег: ходить на носках, на пятках; ходить и бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого.</p> <p>Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого.</p> <p>Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра).</p> <p>Катание, бросание, метание. Катать мяч двумя ногами, захватывать; метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. С флагами, мячами, обручем: руки вперед, к груди; вверх, к груди; присесть, положить (коснуться) на пол;</p>

	<p>наклоны вперед, в стороны, покачивания туловища; прыжки на месте без предмета, предмет на полу.</p> <p>Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Обучать элементам плавания (при наличии бассейна).</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытираять насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в</p>
--	--

	<p>самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым.</p> <p>Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки).</p> <p>Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.</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: средняя группа Қарлығаш

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну.</p> <p>Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого.</p> <p>Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого.</p> <p>Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места.</p> <p>Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками.</p>

	<p>Ползать в прямом направлении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу.</p> <p>Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Обучать элементам плавания (при наличии бассейна).</p> <p>Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытираять насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не</p>
--	--

крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно.

Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым.

Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки).

Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия.

Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью).

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать

		самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---