

«Т.ӘУБАКИРОВ АТЫНДАҒЫ ГИМНАЗИЯ» ЖММ

КЕЛІСІЛДІ

Директордың бірінші
орынбасары

 С.А.Белкина
« 31 » 08 2023 жыл



БЕКІТЕМ

«Т.Әубақиров атындағы гимназия»
ЖММ директоры



С.В.Урываев
« 31 » 08 2023 жыл

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ
2022 - 2023 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗОВАННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>Ожидаемые результаты:</p> <p>Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу.</p> <p>Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием.</p>

		<p>Ходить стайкой за взрослым в одном направлении; друг за другом за персонажем, взрослым; вставать в круг, взявшись за руки, ходить по кругу; ходить на носках, на пятках; ходить широким шагом.</p> <p>Бегать по кругу, не наталкивая друг на друга; бегать по прямой дорожке и вокруг предметов; бегать в прямом и круговом направлении (по ориентирам); бегать с изменением темпа движения.</p> <p>Ходить, переступая через препятствия; ходить между двумя линиями (25см); ходить по гимнастической доске.</p> <p>Прыгать, выполнять поскоки на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать в длину с места.</p> <p>Ползать на четвереньках по прямой; ползать между предметами, подлезать под шнур.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Без предмета: поднять, опустить руки; вытянуть руки вперед, опустить; повороты назад через правую, левую стороны; наклон вперед, коснуться коленей; подъем правой и левой ног; присесть, встать; наклоны вправо и влево; прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.</p> <p>Упражнения с предметами (веревкой, листочками) по тому же алгоритму, что без предметов.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки</p>
--	--	--

и попить водичку, как цыплята); умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны.

Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции.

Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; следить за внешней опрятностью с помощью взрослого; пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком; упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, застегиваться застегиваться липучками; побуждать складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.

Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца, воды, учитывая

		здоровье детей, местные условия. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде; пребывать на воздухе в соответствии с режимом дня, особенностей сезона, участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: октябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Ожидаемые результаты:</p>

		<p>Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием.</p> <p>Ходить стайкой за взрослым в одном направлении; друг за другом за персонажем, взрослым; вставать в круг, взявшись за руки, ходить по кругу; ходить с высоко поднятыми коленями, мелким, широким шагом. Бегать по кругу, не наталкивая друг на друга; бегать в прямом и круговом направлении (по ориентирам); бегать с изменением темпа движения. Ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие; упражнять в умении держать равновесие; ходить между двумя линиями (25см); ходить между поставленными предметами.</p> <p>Прыгать, выполнять поскоки на месте; перепрыгивать через предметы на двух ногах; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать в длину с места.</p> <p>Ползать на четвереньках по прямой; ползать по прямой линии вдоль предметов; ползать между предметами, подлезать под шнур.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Без предмета: вытянуть руки вперед, махать как птички; вставать на носки, садиться на корточки; покачивания туловища в стороны; наклоны туловища в стороны; прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.</p> <p>Упражнения с предметами (кубики, мяч): по тому же алгоритму, что без предметов; прыжки выполняются без предметов, рядом с ними.</p> <p>Подвижные игры.</p>
--	--	--

Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (летать, садиться, клевать, как воробушки по синалам; игры на собирание рассыпанных предметов, не наталкиваясь друг на друга; игры с бегом по сигналу в одном направлении, в рассыпную; умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны.

Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции.

Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; следить за внешней опрятностью с помощью взрослого; пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком; упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, застегиваться застежками-липучками; побуждать складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным

		<p>ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей, местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде; пребывать на воздухе в соответствии с режимом дня, участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием общеразвивающих упражнений,	

		<p>национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур; - формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p>	
		<p>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит в разные стороны, в заданном направлении; сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; ползает по ограниченной плоскости; поднимается и спрыгивает в мягкие возвышения; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; прокатывает мяч под различные предметы; овладевает первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; стремится самостоятельно мыть руки; использует индивидуальные предметы; старается одеваться и раздеваться по образцу определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.</p>
		Физическая	<p>Основны Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, с</p>

		культура	е движения	<p>разным положением рук, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке (доске) (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров), влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть.</p> <p>Бег. Бегать врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, в обруч, под дугой, перелезание через бревно.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками с положения снизу; прокатывать мяч стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы.</p> <p>Прыжки. Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров.</p>
			Общеразвивающие	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и</p>

		упражнения	<p>разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой. 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. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.</p> <p>Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку.</p>
		Подвижные игры	<p>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, как цыплята).</p>
		Спортивные упражнения	<p>Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходит с него.</p>
		Самостоятельная	<p>Воспитывать желание выполнять игровые действия</p>

		двигательная активность	(танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности.
		Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания	<p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, горшком); замечать беспорядок в одежде, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p>
		Физкультурно-оздоровительные процедуры	<p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня, сезоном осени</p>

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

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: декабрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

		<p>со сверстниками.</p> <p>Ожидаемые результаты: ходит в заданном направлении; сохраняет с помощью взрослого равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка, доска); выполняет вместе со взрослыми физические упражнения; прокатывает мяч под различные предметы; проявляет положительный настрой при освоении навыков личной гигиены (мытьё рук), проведении закаливающих мероприятий; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; старается одеваться и раздеваться по образцу определенной последовательности; выполняет по показу, указанию взрослого элементарные навыки поведения за столом.</p> <p>Основные движения Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке; ходить с помощью педагога по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, по гимнастической доске, спрыгивать со скамейки, сохраняя равновесие. Бег. Бегать враспынную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за</p>
--	--	---

		<p>другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Катание, бросание. Прокатывать мяч в ворота (расстояние 1-1,5 м), катать (подталкивая) мяча друг другу в прямом направлении одной или обеими руками и выпуска мяча (сидя, стоя)</p> <p>Бросать одной рукой в даль (вперед), бросание в цель; бросать мяч друг другу, ловить двумя руками, бросать мяч через препятствия, бросать вверх.</p> <p>Прыжки. Учить подскакивать и прыгать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров).</p> <p>Подпрыгивание на месте, касаясь головой ладони педагога.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки (с предметом) вперед, вверх (помахать), развести руки в стороны. Хлопать руками перед собой, над головой. Передать мяч с одной рукой в другую.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево. Наклоняться вперед (коснуться флажком земли) и в стороны. Сидеть, вытягивать ноги; стоя на коленях; садиться на пятки и подниматься.</p> <p>Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.</p> <p>Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на</p>
--	--	---

		<p>пятку.</p> <p>Подвижные игры Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием ("Кенгуру" (физ-ра), "Паровозик", "Поезд", "Большие и маленькие мячи"), несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры ("Кто больше соберет мячей?", "Гнездо птицы", "Зайчики и лисичка", "Курочка и цыплята", "Звоночек"), в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, собираться и двигаться как поезд).</p> <p>Спортивные упражнения Катание на санках: катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать детей, держа за руки.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Воспитывать желание выполнять игровые действия (танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Формировать навыки пользования индивидуальными</p>
--	--	--

		<p>предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, горшком); замечать непорядок в одежде, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение помещать одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха (в помещении), учитывая допустимую температуру воздуха на улице (по нормам СанПИН), здоровье детей (индивидуальные особенности) и местные условия.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня, сезоном зимы родного края. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: январь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук;ходит подгруппами и всей группой, в колонне по одному, с остановкой по сигналу;сохраняет равновесие при ходьбе;ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы;выполняет вместе со взрослыми физические упражнения;

катает санки за веревочку, игрушки на санках;
бросает мяч в цель, катает его друг другу;
проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий;
играет в подвижные игры с удовольствием;
проявляет положительные эмоции к двигательной активности;
самостоятельно выполняет ранее освоенные движения;
самостоятельно моет лицо, руки;
старается одеваться и раздеваться в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.

Основные движения

Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, ходить друг за другом; передвигаться в парах, по цепочке и по 2-3 ребенка в строю; на носках, подгруппами и всей группой, с остановкой по сигналу.

Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дороге и между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении, ходить по наклонной доске (с поддержкой взрослого в том числе) вверх - вниз; ходить прямо, глядя вперед.

Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; бегать друг за другом, бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Ползание, лазанье. Подлезать под дугу.

Катание, бросание. Катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; бросать мяч на расстояние, держа его обеими руками над головой; бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; метать мяч высоко из-за головы, метать в цель; метать мешочек правой и левой рукой в цель.

Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать с двух ног на расстояние до 1 метра, сохраняя равновесие; подсакивать (прыгать)

на двух ногах стоя на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; прыгать в длину с места.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов, с предметами: с мячом, с кеглями, кубиком.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: вытянуть руки вперед, показать мяч, сказать "вот"; завести руки назад, "спрятать" мяч, сказать "нет"; вынести вперед, сказать "вот"; развести рук в стороны; свести руки перед собой; передать мяч в другую (левую) руку; кегли внизу в руках, вынести кегли вперед, постучать друг о друга; кегли в руках, за спиной; присесть вынести кегли, поставить на пол; ип; присесть, взять кегли в руки; ип, кегли спрятать за спину; подняться на носки, мяч вверх, потянуться; стоя, кубики внизу, вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, ип; Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: присесть на землю, положить мяч перед собой; ип; присесть, взять мяч; стоя на коленях, кегли в руках, внизу; повернуть туловище в одну (правую или левую) сторону, отвести кегли в стороны, руки вытянуть; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, ип; поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясицы; наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, кубики у плеч; наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, ип; ос, наклониться вперед вниз, коснуться кубиками колен, ип; сидя, ноги скрестно, кубики на коленях; повернуться, положить кубик за спину и.п. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: лежа на спине, кегли в поднятых руках,верху; согнуть (правую или левую) ногу в колене, коснуться кеглей; присесть, вытянуть руки с мячом вперед, ип; стоя, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе; присесть, коснуться верхнего кубика; сидя, руки с кубиками в

стороны; согнуть ноги, спрятать кубики под колени; мяч (кегля, кубики) на полу, прыжки на месте (поскоки) в чередовании с ходьбой; упражнение не дыхание.

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, походить как мишки).

"Догони меня", "Ловим рыбу" (бег), "Кенгуру" (прыжки), "Медведь" (ходьба по наклонной доске), "Дятел" (бросание мяча вдаль), "Воробушки и кот", "Птички летят" (бег в разных направлениях по сигналу).

Спортивные упражнения

Катание на санках: учить скатываться с горки (при наличии достаточного объема снега), сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки.

Самостоятельная двигательная активность

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

Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания

Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.

		<p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Ай, лады, лады, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Детке улыбаемся.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде.</p> <p>Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (зимой) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: февраль, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная	Задачи организованной деятельности
-------	----------------	------------------------------------

	деятельность	
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит в разные стороны и в заданном направлении в колонне по одному, по кругу;</p> <p>сохраняет равновесие при ходьбе;</p> <p>ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы;</p> <p>выполняет вместе со взрослыми физические упражнения;</p> <p>знает технику выполнения спортивных упражнений;</p> <p>прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу;</p> <p>проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий;</p> <p>играет в подвижные игры с удовольствием;</p> <p>проявляет положительные эмоции к двигательной активности;</p> <p>самостоятельно выполняет ранее освоенные движения;</p> <p>самостоятельно моет лицо, руки;</p> <p>одевается и раздевается в определенной последовательности;</p> <p>знает элементарные навыки поведения за столом.</p>

		<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу; ходить в одной колонне друг за другом; ходить на носках; ходить по-пингвиньи.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по гимнастической скамейке, ходить с поддержкой по гимнастической доске, сохраняя равновесие, прыгивать на пол на обеих ногах, сохраняя равновесие.</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 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Ползание, лазанье. Ползать, подлезать под дугу на четвереньках; ползать по кругу.</p> <p>Катание, бросание. Катать мяч друг другу из положения сидя; бросать мяч вперед; катать мяч по прямой.</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах вперед с места в длину; прыгать и полпрыгивать на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Строиться в одну шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: с флажками, с лентами, с мячом, с погремушками.</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: стоя, ос, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх, помахать ип; ос, мяч внизу, подняться на носки, мяч</p>
--	--	--

		<p>вверх, потянуться, ип; ос, ленточки в опущенных руках, поднять ленточки вверх, помахать ими, ип; ос, ленточки внизу, взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; стоя, ос, погремушки внизу, поднять погремушки в стороны, вверх, в стороны, ип; ос, погремушки у плеч, разгибание и сгибание рук вперед вниз.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч, наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков; стоя, ноги шире плеч, мяч внизу, мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, мяч вверх, и.п.; ос, мяч у груди, поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясницы, ип; стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди, наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, ленточки в обеих руках у плеч, присесть, постучать палочками о пол, ип; стоя, ноги шире плеч, ленточки у плеч, поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево), ип; лежа на спине, погремушки вдоль туловища, поочередное поднятие вверх ног, касаясь погремушками колен.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), ип; ос, флажки в согнутых руках у плеч, присесть, вынести флажки вперед, ип; ос, мяч внизу, выпад правой (левой) ногой, мяч вперед, ип; стоя, ос, мяч внизу, присесть, руки с мячом вытянуть вперед, ип; стоя, ос, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; ос, погремушки в руках, внизу, присесть, постучать погремушками по полу, ип; прыжки на месте с предметом в руках (без предмета, предмет на полу); прыжки, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями.</p>
--	--	---

		<p>Дыхательное упражнение "Часы", "Гуси".</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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, как птички).</p> <p>"Кошки-мышки", "Том и Джери" (бег по сигналу), "Воробушки и кот", "Жуки" (бег в разных направлениях).</p> <p>"Солнышко и дождик" (ходьба и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга); "Прыгай ко мне", "Преодолей препятствия" (прыжки в длину с места), "Догони мяч" (бросание мяча, бег), "Поймай" (бег по сигналу), "Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Изобрази походку" (ходьба с широко расставленными ногами по прямой, прыжки на двух ногах в длину с места).</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках.</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p>
--	--	---

		<p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Ладушки, ладушки, С мылом моем лапушки. Чистые ладошки, Вот вам хлеб и ложки!</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (зимой) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: март, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">ходит в разные стороны и в заданном направлении в полеоне по одному, врессыпную, по кругу, с разным положением рук;ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа;сохраняет равновесие при ходьбе;ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы;выполняет вместе со взрослыми физические упражнения;бросает мяч в цель; прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу;

		<p>владеет первоначальными навыками личной гигиены; проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий; играет в подвижные игры с удовольствием; проявляет положительные эмоции к двигательной активности; самостоятельно моет лицо, руки; одевается и раздевается в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении; ходить врассыпную, ходить и бегать с остановкой по сигналу педагога, поднимать предметы вверх; ходить, высоко поднимая колени, торжественно шагать на одном месте. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой, по веревке, ходить по гимнастической доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, с поддержкой педагога спрыгивать на пол на две ноги (в глубину); ходить по канату, положенному на пол; ходить по гимнастической доске, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой; ходить на четвереньках (ползать) по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с</p>
--	--	---

		<p>расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу.</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения без предметов, с предметами: с цветами, с флажками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (флажками) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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 птички).</p> <p>"Перетягивание каната", "Прямая веревка" (ходьба по веревке), "Найди друга" (нахождение пары, кружение на месте), "Веселые зайчики", "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед),</p>
--	--	--

		<p>"Зайка"(хождение в кругу, бег).</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде (при наличии большого спортивного зала): 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>Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать беспорядок в одежде и устранять его с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Кран, откройся! Нос, умойся! Глаз, купайся! Грязь, сдавайся!</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p>
--	--	---

		<p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: апрель, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать основные виды движений: ходьбы, бега, лазанья, бросания, подпрыгивания, равновесия; - укреплять здоровье детей с использованием

		<p>общеразвивающих упражнений, национальных, пальчиковых, подвижных игр, закаливающих процедур;</p> <p>- формировать начальное представление о здоровом образе жизни и готовности к совместной деятельности со сверстниками.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук;</p> <p>ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа; сохраняет равновесие при ходьбе;</p> <p>ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы; выполняет вместе со взрослыми физические упражнения;</p> <p>бросает мяч в цель; владеет первоначальными навыками личной гигиены;</p> <p>проявляет положительный настрой при проведении закаливающих мероприятий;</p> <p>играет в подвижные игры с удовольствием;</p> <p>проявляет положительные эмоции к двигательной активности;</p> <p>самостоятельно выполняет ранее освоенные движения; самостоятельно моет лицо, руки;</p> <p>одевается и раздевается в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить в разные стороны, враспынную, в заданном направлении в колонне по одному, по кругу, с</p>
--	--	---

		<p>разным положением рук (разводить руки в стороны), на носках, подгруппами и всей группой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров)</p> <p>Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; с остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой (до 20 метров), переходить от ходьбы к бегу и наоборот.</p> <p>Ползание, лазанье. Подлезать на четвереньках под дугу; ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками вверх и вперед из-за головы, бросать в цель; метать (поочередно) мешочки с песком вдаль, замахиваясь одной рукой.</p> <p>Прыжки. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета, удерживая тело в равновесии; подпрыгивать с места вверх на двух ногах, дотягиваясь до висящего над головой предмета на небольшом расстоянии, опускаясь на две ноги, сохраняя равновесие; подпрыгивать вверх, держа в руках баскетбольный мяч. Строиться в шеренгу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов, в парах, с предметами: с</p>
--	--	--

		<p>цветочками, с ленточками.</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (ленточки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; ос, друг напротив друга; раскинуть руки в стороны, поднять руки вверх, встать на носки, сделать вдох, руки в стороны, ип; ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать; приложить ладони к лицу, закрыть, развести рук в стороны, улыбнуться; вытянуть обе руки вперед, сжать руки в кулачки, одновременно вращать ими на себя и от себя.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (ленточки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; стоя спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, поворот вправо (влево), ип; ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; погладить ладонями уши, опустить руки вниз, поворачивать голову влево-вправо; ос,, руки на поясе, наклоняться влево-вправо.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (ленточки) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); стоя, напротив друг к другу, ноги на ширине плеч; прыжки на месте, глядя друг на друга; ос, цветочки (флажками) в обеих</p>
--	--	--

		<p>руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); встать, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятки.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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, как лошадки, поклевать зернышки и попить водичку, как птички, цыплята).</p> <p>"Птички в гнездышках" (бег в рассыпную, в разных направлениях), "Голуби и кот" (бег в разных направлениях, по ограниченной поверхности), "Передай мешочек другу" (передача мяча в одной направлении)</p> <p>"Птички в гнездышках" (бег в рассыпную по сигналу), "Птичья гнезда" (бег по сигналу на натыкаясь друг на друга), "Куры и цыплята" (бег по сигналу).</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде (при наличии большого спортивного зала): 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>Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать беспорядок в одежде и устранять его с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>С гуся - вода, С младенца - худоба Укатись вся.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца,</p>
--	--	--

		<p>учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: младшая группа «Жұлдыз-23»

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: май, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: формирование физических умений и навыков основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>сверстниками.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит в разные стороны и в заданном направлении по кругу, с разным положением рук;</p> <p>ходит подгруппами и всей группой с изменением темпа, с остановкой по сигналу;</p> <p>сохраняет равновесие при ходьбе, ползает по ограниченной плоскости, под различные предметы;</p> <p>выполняет вместе со взрослыми физические упражнения;</p> <p>знает технику выполнения спортивных упражнений;</p> <p>бросает мяч в цель;</p> <p>прокатывает мяч под различные предметы, катает его друг другу; владеет первоначальными навыками личной гигиены;</p> <p>проявляет положительный настрой при проведении закалывающих мероприятий;</p> <p>играет в подвижные игры с удовольствием;</p> <p>проявляет положительные эмоции к двигательной активности;</p> <p>самостоятельно выполняет ранее освоенные движения;</p> <p>самостоятельно моет лицо, руки;</p> <p>использует индивидуальные предметы;</p> <p>одевается и раздевается в определенной последовательности; знает элементарные навыки поведения за столом.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении в колонне по одному, 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</p>
--	---

	<p>извилистой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить с высоким подниманием коленей с перешагиванием через предметы; ходить по шнуру, по ограниченной поверхностям; ходить по наклонной доске в направлении вверх, вниз, сохраняя равновесие с помощью взрослого; ходить по лесенке, расположенной на полу; 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 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, 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 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров.</p> <p>Катание, бросание. Бросать мяч вдаль; бросать мяч от груди; бросать мяч, держа над головой; метать мяч двумя руками вверх и вперед (над сеткой); бросать мяч (мешочек) в цель; прокатывать мяч в ворота, друг к другу.</p> <p>Прыжки. Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок).</p>
--	--

	<p>Строиться в шеренгу.</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).</p> <p>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. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.</p> <p>Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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,</p>
--	---

	<p>как цыплята).</p> <p>"Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Катятся яблочки" (катание мяча друг другу); "Мой веселый звонкий мяч" (прыжки на двух ногах на месте), "Давайте дружить с другом" (нахождение пары, кружение на месте, построение круга), "Вот такие мячики!" (прыжки на двух ногах на месте).</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) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания</p> <p>Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого.</p> <p>Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной</p>
--	---

		<p>последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном.</p> <p>Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.</p> <p>Моем, моем трубочиста Чисто чисто, чисто, чисто. Будет, будет трубочист Чист, чист, чист, чист. К. Чуковский</p> <p>Физкультурно-оздоровительные процедуры</p> <p>Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально.</p> <p>Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
-------	-----------------------------	------------------------------------

Сентябрь	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно- гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. <p>Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки;</p> <p>поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением</p>
----------	---------------------	--

		<p>вперед;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания;</p> <p>владеет навыками культурного поведения за столом;</p> <p>участвует в совместных подвижных играх;</p> <p>погружается в воду, играет в воде.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания. Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево,</p>
--	--	--

		<p>вправо, вперед, из положения стоя. Приседания.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра;</p> <p>4) метание, бросание, ловля; формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота; метание в горизонтальную вдаль;</p> <p>5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске;</p> <p>6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров);</p> <p>7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: октябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно- гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

		<p>Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных).</p>
--	--	---

		<p>Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Передача мяча друг другу, подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы;</p> <p>3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра;</p> <p>4) метание, бросание, ловля. Формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой;</p> <p>5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6</p>
--	--	--

		<p>метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске;</p> <p>6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров);</p> <p>7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно- гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать 	

		<p>интерес к физическим упражнениям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. 		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Ожидаемые результаты:</p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки; поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных</p> </td> </tr> </table>	<p>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки; поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных</p>
<p>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки; поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных</p>			

			<p>гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания;</p> <p>владеет навыками культурного поведения за столом;</p> <p>участвует в совместных подвижных играх;</p> <p>погружается в воду, играет в воде.</p>
		<p>Физическая культура</p> <p>Основные движения</p>	<p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч</p>

			<p>вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места.</p>
			<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти.</p> <p>Упражнения для туловища:</p>

			<p>передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе),</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги.</p>
		Ритмические движения	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки.
		Спортивные упражнения	Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).
		Подвижные игры	Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай».
		Самостоятельная двигательная активность	Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять

			ловкость и быстроту.
		Культурно-гигиенические навыки	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p>
		Навыки самообслуживания	<p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p>
		Формирование привычек здорового	<p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их</p>

		<p>образа жизни</p>	<p>роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p>
		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>	<p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные</p>

			упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Оркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: декабрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно- гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;

		<p>- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: координируя движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; поддерживает равновесие в ходьбе по гимнастической скамье, по бревну; бегает обычно, на носках; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает под дугу (в.40см); перестраивается в колонну по одному, в круг, из круга в строй, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде.</p> <p>Основные движения Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.</p>
--	--	--

		<p>Упражнения в равновесии. Ходить по гимнастической скамейке, ходить по бревну, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Катать мячи друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь; катать мячи в ворота; бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, подлезать под дугу, высотой 40 см, под палку, поднятую на эту же высоту.</p> <p>Прыжки. Прыгать в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; прыжки вверх с места стоя ("Кто выше?").</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), из круга в строй, нахождение места.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы (флажки, мяч, ленты) из одной руки в другую перед собой; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти.</p> <p>Упражнения для туловища: Стоя наклоняться в стороны, держа предмет (предметы в руках);</p>
--	--	---

		<p>наклоняться к носкам ног (земле), наклоняться вперед за предметом.</p> <p>Сидя, наклоняться к носкам ног.</p> <p>Лежа, поднимать предмет над собой; поднимать и опускать ноги, двигать ногами.</p> <p>Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, класть предмет на пол, вставать обратно, взяв предмет в руки.</p> <p>Ритмические движения</p> <p>Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга.</p> <p>Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", "найди свой цвет", "передай флажок", "принеси игрушку", попади в круг"; вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений (обежать стойку, передать флажок; по двум сигналам медленно идти до объекта, бежать в обратную сторону от объекта). Играть в подвижные игры: "Воробушки и кот", "Лиса в курятнике", "Самолеты", "Совушка", "Найди себе пару", "Мыши в кладовой", "Лохматый пес", "Лошадки", "Зайцы и волк", "День - ночь", "Найди сови дом", "Найди себе пару".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>
--	--	---

		<p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>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, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его</p>
--	--	--

		<p>соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: январь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. <p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;поддерживает равновесие в ходьбе;бегает обычно, на носках, в разных направлениях;

		<p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; влезает в обруч, подлезает под дугу; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке); погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, ходить приставным шагом вперед, приставным шагом назад по одному, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по веревке лежащей на полу; ходьба по прямой дорожке, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, бегать в разных направлениях; быстрый бег (до 10 – 20 м), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек); непрерывно бегать не наталкиваясь друг на друга; бегать в быстром темпе; бегать по прямой, по кругу.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать мяч двумя руками от груди, двумя</p>
--	--	--

		<p>руками вверх; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Ползание, лазанье: влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; подлезать под дугу.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с ноги на ногу, прямой галоп; прыгать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: погремушки, полотенца, флажки, Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <p>поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; повороты направо (налево), вытянуть руки, разминать полотенце: "Стираем"; поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>Упражнения для туловища:</p> <p>сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног.</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх,</p>
--	--	---

		<p>поднять ноги, коснуться носков.погремушки за спиной; прыжки на месте (с погремушкой за спиной, с полотенцем в согнутых руках перед собой, с флажками в согнутых руках перед собой).</p> <p>Ритмическая движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Догони меня (бег)", "Через ручеек" (прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие), "Бегите к флажку" (бег в разных направлениях по сигналу), "Воробушки и кот (бег и прыжки)", "Поймай мяч" (бросание мяча двумя руками), "Попади в круг" (бросание мяча в круг, по сигналу), "Сбей кеглю" (катание мяча на 1-1,5 м), "Лови-бросай, не роняй!" (бросание и ловля мяча двумя руками), "Пузырь" (ходьба вперед, назад в кругу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (катание мяч к</p>
--	--	--

		<p>цели); игры с персонажами: "Двигаемся как животные" (ходьба с широко расставленными ногами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Воробушки и кот" (бег и прыжки), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), а "Кролики" (подлезание под дугу, бег), "Воробьи и вороны", "Зайцы и волк".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по</p>
--	--	---

		<p>назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни, представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Продолжать знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.</p> <p>Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: февраль, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со

	<p>сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке); погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p>
--	---

		<p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед; ходить приставным шагом назад.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие.</p> <p>Бег. Бегать, выполняя определенные задания: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в разных направлениях.</p> <p>Катание, бросание, ловля. Метать мячом в горизонтальную цель; бросать мяч вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; метать вдаль с положения сидя; катать мячи стопами ног.</p> <p>Ползание, лазанье. Влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; лазить под дугу; лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой" между расставленными предметами.</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, подпрыгивать с ноги на ногу, прыгать в галопе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед 3м.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: кубики, набивной мешочек, маленькие мячи, шишки</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, кубики в руках внизу туловища; вытянуть руки вперед, раскрыть ладони вверх, произнести "вот"; мячи в согнутых руках перед собой;</p>
--	--	--

поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы; мячи в руках, внизу; поднять руки вверх; согнуть, поставить мячики на плечо; стоя, ноги расставлены, мешочек в одной руке; поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой; ос, шишки в руках, внизу; вытянуть руки в стороны, поднять вверх, в стороны.

Упражнения для туловища:

ос, кубики в согнутых руках на уровне груди; повороты направо (налево), вытянуть руки, показать кубики, произнести: "вот", "вот"; стоя, ноги на ширине стопы; присесть на корточки, положить мешочек перед собой; встать, сказать "Нет!"; присесть, взять мешочек; встать, сказать "Вот!"; сидя, ноги врозь, мешочек в руках; наклониться вперед к ногам, положить мешочек между ног у носочков; ип; наклониться, взять мешочек; ос, шишки в руках, внизу; согнуть руки, коснуться шишками плеч; поворот вправо (влево); вперед; лежа, лицом вниз, шишки в согнутых руках; вытянуть руки вперед, показать, посмотреть на шишки, вытянуть носки ног.

Упражнения для ног:

ос, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; присесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести: "вот"; сидя, ноги врозь, мячики в руках, положить на колени; согнуть правую (левую) ногу, подтянуть к себе, мячи на месте; сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади; соединить ноги вместе (накрыв мешочек), сказать "Нет!", ноги врозь, сказать "Вот!"; лежа на спине, руки в стороны; поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы; прыжки на месте, держа предметы перед собой с согнутых руках.

Ритмические движения

Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

		<p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении, по сигналу), "Попади в круг" (бросание предмета в цель двумя руками), "Сбей кегли" (катание мяча в цель), "Догоните мяч" (бег), "Быстро в домик" (бег по сигналу в рассыпную в разных направлениях), "Мяч в кругу" (катание мяча в цель), "Принеси игрушку" (ходьба, бег), "Самолет, лети!" (бег в рассыпную по сигналу), "Прокати и догони" (катание мяча правой и левой рукой); игры с персонажами: "Кролики" (подлезание под дугу), "Птички в гнездышках" (бег и ходьба в рассыпную по сигналу, перешагивание через обруч), "Обезьянки" (лазанье по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег в рассыпную), "Кот и воробышки" (бег в прямом направлении по сигналу).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении</p>
--	--	---

		<p>движений.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.</p> <p>Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя</p>
--	--	---

		<p>зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: март, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с

	<p>применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- прививать интерес к выполнению физических упражнений;- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы;</p> <p>поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках, в разных направлениях;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее;</p>
--	--

		<p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания;</p> <p>имеет представления о здоровом образе жизни;</p> <p>владеет навыками культурного поведения за столом;</p> <p>участвует в совместных подвижных играх;</p> <p>погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед, назад.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу; бегать с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координарование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в быстром темпе (10-20 метр).</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в</p>
--	--	---

		<p>положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье. Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра;</p> <p>Прыжки. Прыгать в высоту; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); подпрыгивать с ноги на ногу; прыгать на двух ногах (ноги вместе) на месте, продвижением вперед.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнение с предметами: с погремушками, с шарами, с флажками, с маленькими пластиковыми шариками.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки с шариками внизу; поднять руки вверх, встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя, ноги шире плеч, повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками внизу; повороты направо</p>
--	--	---

		<p>(налево), встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног.</p> <p>Упражнения для ног: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки с шариками в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть; лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; прыжки на месте (с погремушкой, с шариками за спиной; с флажками с согнутыми руками перед собой).</p> <p>Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Через ручеек" (прыжки с продвижением вперед, ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по</p>
--	--	---

		<p>одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу), "Быстро в домик" (бегать по сигналу в рассыпную в разных направлениях), "Лови, бросай, упасть не давай!" (бросание и ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывания мяча двумя руками к цели), "Мы топая ногами" (ходьба с высоким подниманием коленей, бег по кругу), "По ровненькой дорожке" (ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Тишина" (ходьба на носочках), "Найди свой цвет" (движение с разной скоростью в разных направлениях), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении по сигналу); игры с персонажами: "Мыши и кот", "Зайка серый умывается", "Мыши в кладовой", "Коршун и птенчики", "Лягушки-попрыгушки"; казахские народные игры "Ақшамшық", "Тес тас", "Арқан тарту", "Тақия тастамақ".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом;</p>
--	--	--

		<p>правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p>
--	--	---

		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: апрель, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2023-2024 учебный год:</p>

- прививать интерес к выполнению физических упражнений;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанья;
- развивать культурно-гигиенические навыки;
- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;
- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;
- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;
- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.

Ожидаемые результаты:

ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;
ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы;
поддерживает равновесие в ходьбе;
бегает обычно, на носках, в разных направлениях;
прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину;
бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;
бросает мяч вверх-вниз, ловит;
ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее;
перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;

играет увлеченно в подвижные игры;
знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков;
обладает начальными навыками самообслуживания;
имеет представления о здоровом образе жизни;
владеет навыками культурного поведения за столом;
участвует в совместных подвижных играх;
владеет навыками езды на трехколесном велосипеде;
погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).

Основные движения

Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед, назад; по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий ходить с высоким подниманием колен; ходить

Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ходить по гимнастической скамейке, ходить с высоким подниманием колен, ходить по наклонной доске высотой 20-30см, ходить по веревке, сохраняя равновесие.

Бег. Бегать обычно, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).

Катание, бросание, ловля. Катать мяч двумя руками; бросать мяч через сетку; метать в цель с подпрыгиванием; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра.

Ползание, лазанье. Влезать под дугу; влезать в обруч, вертикально

расположенного на полу.

Прыжки. Прыгать на двух ногах; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); прыгать на двух ногах (ноги вместе), прыгать на двух ногах (ноги врозь) с продвижением вперед; прыгать в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); подпрыгивать с ноги на ногу.

Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами: с флажками, полотенцами, мячами; без предмета.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; ос, согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; ос, мяч в правой (левой) руке; руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в другую руку; руки в стороны.

Упражнения для туловища:

сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в

локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; стоя, ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке; наклониться к правой (левой) ноге; прокатить мяч к левой (правой) ноге; стоя, мяч в одной руке, внизу; присесть, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола справа (слева); лежа на животе, мяч в руке; поднять, вытянуть руки вперед, вытянуть ноги, поднять мяч перед собой, посмотреть на него.

Упражнения для ног:

лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; сидя на полу, упираться руками сзади об пол, мяч зажат между ног; поднять ноги прямо, не уронив мяч; ос, флажки на уровне груди, руки на поясе, полотенце (мяч) в согнутых руках перед собой), прыжки на месте.

Ритмические движения

Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.

Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве,

действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Самолеты" (бег в разных направлениях), "Быстро в домик" (бег врассыпную в разных направлениях), "Догоните мяч" (ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении), "Автомобили" (бег врассыпную), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному), "Попади в круг" (бросать мяч к цели), "Поймай мяч" (ловля мяча), "Солнышко и дождик" (ходьба, бег врассыпную по сигналу), "Пограничник" (подлезание под дугу), "С кочки на кочку" (прыжки в длину), "Поймай" (бросание мяча двумя руками), "Бег в обруче" (бег обегание предметов); игры с персонажами "Кот и мыши", "Птички в гнездышках", "Кролики", "Птица и птенчики", "Птички".

Самостоятельная двигательная активность

Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).

Культурно-гигиенические навыки

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи.

Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно

		<p>пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой.</p> <p>Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни</p> <p>Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p>Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении, перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p>Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца.</p>
--	--	--

		<p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: средняя группа «Балапан-23»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: май, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в

		<p>ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи;</p> <ul style="list-style-type: none">- развивать культурно-гигиенические навыки;- развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям;- развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту;- приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой;- обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен;</p> <p>ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы;</p> <p>поддерживает равновесие в ходьбе;</p> <p>бегает обычно, на носках, в разных направлениях;</p> <p>прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину;</p> <p>бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;</p> <p>бросает мяч вверх-вниз, ловит;</p> <p>ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее;</p> <p>перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>играет увлеченно в подвижные игры;</p> <p>знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических</p>
--	--	---

		<p>навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; владеет навыками езды на трехколесном велосипеде; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна).</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы, положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам, положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.</p> <p>Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p>Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и</p>
--	--	--

		<p>левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p>Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p>Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения с предметами: с лфжаками, шарами, поргемушками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; сидя на полу, ноги врозь, руки с шарами в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, помахать; ос, поднять руки вверх, встряхнуть</p>
--	--	--

		<p>погремушки двумя руками; ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; стоя, ноги расставлены, цветы в согнуты руках, перед собой; поднять руки вверх, помахать; (руки опускать плавно).</p> <p>Упражнения для туловища:</p> <p>стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поворот направо (налево), помахать; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; ос, руки с цветами внизу; выставить левую (правую) ногу вперед, повернуться вправо (влево), сделать круговые движения кистями рук; сидя, ноги вместе, вытянуты, положить цветы на колени, не отпускать; руки в стороны; наклон к носкам ног, коснуться; руки в стороны.</p> <p>Упражнения для ног:</p> <p>лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; стоя, цветы в руках, внизу; присесть, руки с цветами вперед; прыжки стоя месте (флажки на уровне груди (цветами) перед собой, руки с шарами (погремушками, шариками) за спиной, руки на поясе.</p>
--	--	---

		<p>Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p>Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий).</p> <p>Подвижные игры Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Поймай мяч" (бросание и ловля мяча), "Цветные автомобили" (бег врассыпную), "Попади в круг" (бросание предметов в цель двумя и одной рукой), "Догони мяч!" (бег, ловля мяча), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча по прямой), "Сбей кеглю" (прокатывание мяча в цель), "Через ручеек" (ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывание мяча двумя руками), "Кто пройдет тише" (ходьбой в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Солнышко и дождик" (ходьбу, бег врассыпную); игры с персонажами ("Зайцы и волк", "Кот и воробышки", "Обезьянки", "У медведя во бору", "Кролики", "Кошка и мыши", "Воробышки и автомобиль", "Кенгуру").</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>
--	--	--

		<p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи).</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо, уши), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p> <p>Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p>Формирование привычек здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как</p>
--	--	---

		<p>их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца.</p> <p>Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки;- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при

		<p>использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;</p> <p>бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;</p> <p>ползает на четвереньках;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает лыжи,</p>
--	--	---

		<p>передвигается по лыжне друг за другом; катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p> <p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p> <p>имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;</p> <p>понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма;</p> <p>имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна;</p> <p>осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад,</p>
--	--	---

		<p>наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки. Прыжки 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;</p> <p>4) метание, ловля, бросание. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между</p>
--	--	--

		<p>предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Пролезание в обруч. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной скамейке.</p> <p>6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Сохранение равновесия. Перешагивание через кубики, через набивной мяч с разными положениями рук;</p> <p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: октябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании

		<p>спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие; бегаёт на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; бегаёт с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;</p> <p>ползает на четвереньках;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;</p> <p>катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p>
--	--	---

		<p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Непрерывный бег в медленном темпе в течение
--	--	--

		<p>1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки. Прыжки 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; в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров);</p> <p>4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Лазанье по гимнастической стенке вверх. Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке.</p> <p>6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивание через рейки лестницы с разными положениями рук;</p>
--	--	---

		<p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм,	

		<p>играм соревновательного характера; - сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p>
		<p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному; ползает на четвереньках; катает мячи, метает предметы на дальность; умеет перестраиваться в звенья по два; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками; играет и соблюдает правила спортивных игр;</p>

			<p>соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p> <p>понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p>
		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</p>

			<p>по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <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.</p> <p>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).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p>
		Общеразв	Упражнения для рук и плечевого пояса.

			вающие упражнени я	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять</p>
--	--	--	--------------------------	--

			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	Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.
		Спортивные упражнения	Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.
		Подвижные игры	Развивать интерес к подвижным играм. 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	<p>Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p>Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p>
		Формирование здорового образа жизни	<p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе физической</p>

			активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.
		Культурно-гигиенические навыки	Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку 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. 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: ополаскивание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	---	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: декабрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. <p>Ожидаемые результаты:</p>

		<p>ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе;</p> <p>бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно, с чередованием с ходьбой;</p> <p>ползает между предметами (кеглями) на четвереньках; ползает разными способами (по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками);</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает на одной ноге (4-5 раз чередуя)), прыгает на двух ногах с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии (50см расст.);</p> <p>бросает мяч двумя руками (через голову; друг другу снизу (2,5м) и ловит), над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>метает предмет (мяч) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); в вертикальную цель с расст. 1,5 метра;</p> <p>в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой;</p> <p>проявляет инициативу в организации подвижных игр (водящий), соблюдает правила игр (двигается по сигналу, понимает, при догонялках задевание - это засаленность);</p> <p>активно участвует в национальных подвижных играх;</p> <p>проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, ловкость;</p> <p>катается на санках с горки по одному и по два;</p> <p>скользит по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>выполняет самостоятельно гигиенические процедуры;</p>
--	--	--

		<p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой (последовательное раздевание (одевание), складывание в шкаф, вешание на стул).</p> <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 гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <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.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катание 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</p>
--	--	--

		<p>бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову;</p> <p>Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали.</p> <p>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.</p>
--	--	---

		<p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на санках: катать друг друга. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке педагога, самостоятельно. При наличии снежного покрова, инвентаря (лыж); на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. При наличии бассейна плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость, рыбак). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре (волк, лиса, кот, лохматый пес), осознанно относиться к выполнению правил игры (внимательно слушать правила перед игрой, придерживаться их).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом,</p>
--	--	---

		<p>стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p>Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка),</p>
--	--	--

		<p>салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться (складывать, размещать в шкафу, аккуратно вешать на стул), чистить зубы.</p> <p>Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть "непроливайки", кисти, протирать стол.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p> <p>Проводить все виды закаливания: воздушные ванны; ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия: ходьба по ребристой доске, "дорожке здоровья". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: январь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании

	<p>спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа;</p> <p>ходит по линии, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, в разных направлениях;</p> <p>ползает на четвереньках (по скамейке);</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>бросает мячи вверх (вниз), ловит их; отбивает о землю;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает (при наличии) лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;</p> <p>проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p> <p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p>
--	--

имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.

Основные движения

Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны).

Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением.

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 пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

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 стопы, 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 в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения

Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.

Скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослого, затем самостоятельно.

Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные 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"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто скорее до флажка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флажок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 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

Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.

Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для

двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, влажность зимой).

Формирование здорового образа жизни

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Культурно-гигиенические навыки

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.

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

		<p>Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p> <p>Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать варежки, ставить сапоги на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске.</p> <p>Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: февраль, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;

		<p>- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по ребристой доске, по линии, доске, сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, "змейкой", в колонне по одному, парами, в рассыпную;</p> <p>ползает на четвереньках по гимнастической наклонной скамейке;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; подлезать под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;</p> <p>бросает мяча из-за головы и ловля его; метает предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p> <p>строится в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в звенья по два равняясь по ориентиру;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, палками, обручами; самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр;</p>
--	--	---

		<p>соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом;</p> <p>имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна;</p> <p>осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>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.</p> <p>Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по органической поверхности.</p> <p>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.</p> <p>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 левым боком вперед.</p> <p>Прыжки: прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–</p>
--	--	--

		<p>10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>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</p>
--	--	--

		<p>руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых руках 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.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки (со страховкой взрослого); катать друг друга. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно (со</p>
--	--	--

		<p>страховкой взрослого в том числе).</p> <p>Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм ("Мыши 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", "Мыши 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 флажка?" (подлезание под дугу, прыжки на двух ногах допрыгать до флажка, 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".</p>
--	--	--

		<p>Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим зимой, ветренность, влажность).</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 (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом,</p>
--	--	---

		<p>расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p> <p>Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p> <p>Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать варежки, ставить сапоги на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: март, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании

		<p>спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа;</p> <p>ходит по гимнастической скамейке, бревну, перешагивает через предметы, сохраняя равновесие;</p> <p>бегаёт на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;</p> <p>бегаёт с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, перелезает через бревно, подлезает под дугу;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, в цель;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три по ориентирам;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p> <p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр;</p> <p>соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p> <p>имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;</p> <p>понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов,</p>
--	--	--

		<p>закаливание) для защиты (пользы) организма; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить в чередовании с бегом, в чередовании 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 враспынную; 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; перелезть через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.</p> <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)</p> <p>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).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три,</p>
--	--	--

		<p>равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; переключать 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.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>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)</p>
--	--	--

		<p>поднятой ногой, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.</p> <p>Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при отсутствии снега, наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные 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", "Мыши в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флажок" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч"</p>
--	--	--

		<p>(прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тубетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности, учета ветра весной).</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p>
--	--	--

		<p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p> <p>Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p> <p>Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать перчатки, ставить сапоги (ботинки) на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске; упражнение "Часы". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: апрель, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании

		<p>спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;</p> <p>бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;</p> <p>ползает на четвереньках;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом;</p> <p>прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;</p> <p>катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p>
--	--	--

		<p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить враспынную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа.</p> <p>Равновесие: ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить 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; перелезть через гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой;</p>
--	--	---

		<p>прыгать с высоты 20–25 сантиметров.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>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</p>
--	--	--

		<p>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 вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпуская из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое, 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;</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
--	--	--

		<p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>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 в рассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флажок" (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,</p>
--	--	--

		<p>бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (мячи, камчи, "тенге", тубетейка, аркан). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый режим влажности, режим учета ветра весной).</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 (одеваться по погоде, надевать головной убор, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним</p>
--	--	---

		<p>видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p> <p>Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, расстегиваться, застегиваться, надевать головной убор на прогулку, снимать, класть его на верхнюю полку. Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить (зонты в том числе) и развешивать их (вывешивать куртки, плащи, перчатки, ставить сапоги (ботинки) на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные, водные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс дошкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: старшая группа «Алма-23»

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: май, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании

		<p>спортивного оборудования во время игры.</p> <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, бревну сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; бегают с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания;</p> <p>ползает на четвереньках;</p> <p>ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом;</p> <p>прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом;</p> <p>катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p>
--	--	---

		<p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <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 (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и</p>
--	--	--

		<p>замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, 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, 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 пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <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; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>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</p>
--	--	--

		<p>вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные 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</p>
--	--	---

		<p>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".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тюбетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности весной).</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 (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий</p>
--	--	---

		<p>гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p> <p>Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, застегиваться, расстегиваться, надевать головной убор на прогулку, класть его на верхнюю полку.</p> <p>Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить (зонты в том числе) и развешивать их (куртки, плащи), ставить обувь на сушилки (после дождя)). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья,</p>
--	--	---

		ребристой доске; упражнение "Часы". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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; <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации</p>

движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по бревну, по наклонному бревну), меняет направление; бегают с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;

ползает между предметами на четвереньках, разными способами;

лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;

прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;

подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;

бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;

перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;

катается на двухколесном велосипеде, самокате;

		<p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;</p> <p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;</p> <p>имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни;</p> <p>повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. Передача друг другу мяча 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</p>
--	--	---

		<p>уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, 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, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз).</p> <p>Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, выноса руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ходьба. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;2) бег. Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами;3) прыжки. Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра;
--	--	---

		<p>4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз), прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд; метание мешочка с песком в цель на расстояние 2–2,5 метра; упражнять в навыках переворачивания и бросания мяча в кольцо, удерживаемое партнером метания мяча двумя руками вверх, над веревкой;</p> <p>5) ползание, лазанье. Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком, ползание на животе по гимнастической скамейке; толкать мяч головой, двигаясь на четвереньках;</p> <p>6) равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики;</p> <p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три;</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение</p>
--	--	--

		парами по кругу.
--	--	------------------

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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; <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p>

		<p>Ожидаемые результаты: ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по бревну, по наклонному бревну), меняет направление; бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках, разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии; подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой; бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками; перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте; катается на двухколесном велосипеде, самокате; старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна); проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой,</p>
--	--	--

	<p>проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;</p> <p>имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни; повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднятие рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Передача друг другу мяча 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, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, 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, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в</p>
--	---

		<p>группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ходьба. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;2) бег. Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;3) прыжки. Подпрыгивание на месте, прыжки 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);4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4-5 раз), прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд; отбивание мяча о стену, отбивать мяч двумя руками о пол;5) ползание, лазанье. Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком;
--	--	---

		<p>6) равновесие. Ходьба 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>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием.</p> <p>Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p>
--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: декабрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2023-2024 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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; <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p> <p>Ожидаемые результаты: ходит в колонне по одному, по двое,</p>

		<p>по трое, с перешагиванием через предметы; по сигналу ходит между предметами, меняет направление;</p> <p>сохраняет равновесие при ходьбе;</p> <p>бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, хлопает, ловит двумя руками;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраиваться из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой;</p> <p>проявляет инициативу в организации подвижных игр, соблюдает правила игр;</p> <p>активно участвует в национальных подвижных играх ("Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!"), играх с элементами соревнований и эстафетных играх ("Не урони мяч", "Кто снайпер?", "Не урони мяч");</p> <p>проявляет активность в самостоятельной организации подвижных игр ("Краски", "Два Мороза", "Карусель", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву", "Рыбаки и рыбки", "Великаны и гномы");</p> <p>проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;</p> <p>катается на санках по одному и по два; скользит по ледяным</p>
--	--	--

		<p>дорожкам самостоятельно; при наличии бассейна старается плавать в воде; проявляет активность в спортивных играх и упражнениях; понимает важность и необходимость закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба по дорожке); выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; помогает другим детям; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить носках, на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба (на носках) с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками (удержание руками с обеих сторон скамьи); ползать между препятствиями, подлезать под дугу, не касаясь руками пола; подлезать в обруч, сгруппировавшись с правой и левой стороны, не касаясь руками пола, края обруча.</p> <p>Прыжки: прыжки между кеглями на двух ногах, одной ногой; прыжки на высоту до 20-30 см (на двух ногах); прыжки через скакалку (шнур); прыжки с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); прыжки в прямом направлении (расстояние 6 м).</p>
--	--	---

		<p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяч обеими руками друг другу (расстояние 1,5-2 м) над головой; бросать мяч обеими руками вверх, хлопая в ладоши, поймать его; бросать мяч, двигаясь вперед ("вести мяч"), обеими руками и снова отбивать (дистанция 4-5 м); метать асика в цель.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равняться по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Стоя, руки на поясе, шаг вправо, руки в сторону; стоя, ноги вместе, палка внизу; поднять палку вверх, поставить на голову; стоя, ноги вместе, руки в стороны, обхватить руками плечи.</p> <p>Упражнения для туловища. Стоя, руки на поясе, наклон вправо (налево), положить левую (правую) руку на голову; стоя, ноги врозь, палка внизу, поднять палку вверх, наклон вправо; стоя, ноги вместе, руки в стороны, наклониться вперед и коснуться пальцами пола; сидя на полу, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги.</p> <p>Упражнения на пресс. Сидя, ноги вытянуты, руки в упоре спиной, сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); лежа на спине, руки вдоль туловища, катание на "велосипеде" согнутыми ногами.</p> <p>Упражнения для ног. Стоя, руки на поясе, сесть, вытянуть руки вперед; лежа на спине, руки на голове, поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; лежа на спине, руки вдоль туловища, согнуть колени, обнять руками и прижать, голову к</p>
--	--	--

		<p>коленям; стоя, ноги вместе, палка внизу, сесть, поднять палку; сидя, ноги скрещены, руки на поясе, повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>Музыкально-ритмические движения. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом (элементы баскетбола, упражнений на развитие пресса). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (инструктаж проводится перед упражнениями, играми).</p> <p>При наличии бассейна: плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).</p> <p>Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, отбивание мяча при ходьбе, "ведение" мяча.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в (национальных: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!") 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>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.</p>
--	--	--

		<p>Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой (складывание, вешание, выставление). Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям. Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	--

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: ноябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление;</p> <p>сохраняет равновесие при ходьбе;</p> <p>бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно;</p> <p>бегает на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках;</p> <p>ползает между предметами разными способами;</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраиваться из шеренги в колонну по одному, выполняет повороты на месте;</p> <p>перестраиваться из шеренги в колонну по три;</p> <p>в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии</p>
--	--	------------------------------	---

			<p>с музыкой;</p> <p>проявляет инициативу в организации подвижных игр, соблюдает правила игр;</p> <p>активно участвует в национальных подвижных играх, играх с элементами соревнований и эстафетных играх;</p> <p>проявляет активность в самостоятельной организации подвижных игр; проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;</p> <p>катается на санках с горки по одному и по два; скользит по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг;</p> <p>катается на двухколесном велосипеде, самокате;</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры;</p> <p>проявляет активность в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; понимает важность и необходимость закаливающих процедур; помогают друг другу в процессе гигиенических процедур;</p> <p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой;</p>
--	--	--	---

			имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.
		Физическая культура	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами:</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезть через бревно.</p> <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.</p> <p>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</p>

				<p>головой через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p>
			Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передача друг другу мяча 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, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, 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</p>

			<p>руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз).</p> <p>Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра).</p> <p>Упражнения для ног. Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p>
		Музыкально-ритмические движения	Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.
		Спортивные упражнения	<p>Спортивные упражнения.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>

			Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		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. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья.

			<p>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>
		Культурно-гигиенические навыки	<p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.</p>
		Навыки самообслуживания	<p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.</p> <p>Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей</p>

			дежурных по столовой, подготовке к занятиям. Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.
		Оздоровительно-закаливающие мероприятия	Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: январь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Январь	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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.	
		Ожидаемые	сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе

		результаты:	<p>по-разному (перешагивая);</p> <p>бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами разными способами;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>катается на санках с горки по одному и по два (при достаточном объеме снега);</p> <p>скользит по ледяным дорожкам самостоятельно (при достаточном объеме снега);</p> <p>делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг (при достаточном объеме снега);</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>проявляет активность, инициативу в подвижных, национальных играх, играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;</p> <p>выполняет самостоятельно гигиенические процедуры, помогает товарищам;</p>
--	--	-------------	---

			понимает важность и необходимость закаливающих процедур.
		Физическая культура	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег в рассыпную, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, в рассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <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.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро</p>

			<p>бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять</p>

			<p>руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, правая вверх, левая внизу, круговые вращения рук вперед (назад);</p> <p>сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками.</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками</p>
--	--	--	--

			<p>назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги.</p> <p>Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу.</p>
		Музыкально-ритмические движения	Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.
		Спортивные упражнения	<p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх</p>

			и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "День и ночь" (бег по сигналу), "Солдаты" (ходьба вниз по наклонной доске), "Змейка" (ползание между предметами),

			"Брось далеко" (метание мячи правой рукой в дальность), "Прокати мяч руками", "Воробей" (передвижение боком, сидя на гимнастической скамейке)
		Самостоятельная двигательная активность	Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Учить описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.
		Культурно-гигиенические навыки	Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать

			самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.
		Навыки самообслуживания	Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности. Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.
		Оздоровительно-закаливающие мероприятия	Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: февраль, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Февраль	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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.	
		Ожидаемые	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с

		результаты:	<p>перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по скамейке; бегаем с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках (по скамейке), разными способами;</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>активно участвует в национальных подвижных играх, соревновательных, эстафетных, спортивных играх, соблюдает правила;</p> <p>катается на санках с горки по одному и по два (при достаточном объеме снега);</p>
--	--	-------------	---

			<p>скользит по ледяным дорожкам самостоятельно (при температурном режиме, объеме снега);</p> <p>делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг (при достаточном объеме снега, инвентаря);</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;</p> <p>имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>
		Физическая культура	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в</p>

			<p>колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд.</p> <p>Ползание, лазанье: чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину;</p> <p>лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку), расположенной на высоте 25 см.</p> <p>Прыжки: прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте;</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по</p>
--	--	--	---

				<p>ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
			<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с предметами: скакалками, кольцами, гимнастическими палками, лентами; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять скакалку вверх; вращение кольца на основании кистей; поднять кольцо над головой, подняться на носки; стоя, поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; стоя, вытянуть руки с кольцом вперед, кручение палки влево - вправо (руление); стоя, поднять правую руку с палкой вверх, удерживать, поднять свободную левую руку, взяться за палку; стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, в парах, ладони держать перед грудью, вращать.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках,верху, вращение туловища в правую (левую) сторону; скакалка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влево), поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со скакалкой, коснуться</p>

			<p>носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной на лопатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки на одном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться вперед; стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища вправо (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги, пружинистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в замке; наклониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять левую (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги вытянуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево).</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на коленях, скакалка внизу, встать на колени, поднять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, раскачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над головой; сидя, приподнять ноги, держать под углом 45 градусов.</p> <p>Упражнения для ног: сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку вперед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, приподнять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад</p>
--	--	--	--

			<p>правой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p>
		Музыкально-ритмические движения	<p>Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p>
		Спортивные упражнения	<p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке.</p> <p>Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).</p>
		Спортивные игры	<p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу</p>

			двумя руками от груди.
		Подвижные игры	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>"Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Такия тастамак!", "Хромая уточка", "Лови мяч", "Не оставайся на земле", "Уголки", "Раз, два, три... Беги!", "Перебежки", "Ловишки", "Гори, гори ясно", "Два Мороза", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробы".</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>"Хоккей" (бросание шайбы друг к другу), "Кто быстрее добежит?" (бег с ускорением), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Держи обруч" (катание обручей, ловля), "Перетягивание каната", "Кто ловкий?" (подлезание под палку (веревку)); "Прыгаем весело" (прыжки с выступанием с продвижением вперед), "Прокати мяча руками" (катание мяча в цель), "Догони мяч" (прокатывание мяча и ловля), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Метание мяча в цель", "Снежки" (метание мячей в цель), "Прокати мяч в цель", "Пройди через обруч" (подлезание в обруч), "Обезьяна" (лазание</p>

			по гимнастической лестнице), "Перенеси мешочек" (ходьба с мешочков на голове).
		Самостоятельная двигательная активность	Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе, воде, витаминах, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.
		Культурно-гигиенические навыки	Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать

			самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.
		Навыки самообслуживания	Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности. Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.
		Оздоровительно-закаливающие мероприятия	Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: март, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Март	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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.	
		Ожидаемые	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с

		результаты:	<p>перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, вдоль веревки); бегают с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках;</p> <p>ползает между предметами разными способами;</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному,, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и</p>
--	--	-------------	--

			<p>упражнениях, соблюдает правила; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>
		<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с наклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя прыжками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы,</p>

			<p>"змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал.</p> <p>Прыжки: прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; прыгать боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать фитбол между предметами-препятствиями; находясь в строю; метать мяч двумя руками от груди.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по</p>
--	--	--	---

			<p>два, три, соблюдая дистанцию между собой, равнение по ориентирам;поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
		Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с предметами: кольцами, палками, обручами, маленькими мячиками; без предметов "Қара жорға".</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, ноги врозь, вращение кольца на основании кистей; стоя, прижать палку к груди, поднять вверх; стоя, обруч поднять вверх, встать на носки, обруч вперед, опуститься на стопы; стоя, поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад; стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене, опустить палку, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках,верху, вращение туловища в правую</p>

			<p>(левую) сторону; стоя, поднять палку вверх, согнуть руки в локтях, повернуть туловище направо (налево); стоя, обруч перед собой поднять вверх, наклониться вправо (влево); стоя, обруч придерживать на полу, выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3- согнуть ноги в коленях, в полуприседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить; стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку.</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой).</p> <p>Упражнения для ног: лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять</p>
--	--	--	---

			<p>положение сидя, лечь на спину; стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, обруч вытянуть руки вперед, присесть; лежа на спине, обруч над головой, держать обруч над туловищем, поднять ногу, коснуться коленом края обруча; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p>
		Музыкально-ритмические движения	<p>Выполнять знакомые физические упражнения под музыку грациозно и ритмично, согласовывать с музыкальным сопровождением; в парах в том числе.</p>
		Спортивные упражнения	<p>Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.</p>

			Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>"Ак серек – Кок серек", "Айголек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Коршун и курица", "Хромая утка", "Уголки", "От берега к берегу", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Карусель", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы".</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>"Сайгак" (бег по сигналу с подлезанием под "дугу"), "С гор побежали ручьи", "Прыгай в обруч" (прыгать через обручи с продвижением вперед), "Эстафета" (ходьба с мешочком на голове, ходьба между кеглями, бег змейкой), "Воробушки и кот" (бег с увертыванием),</p>

			"Баскетбол" (бросание мяча друг другу двумя руками), "Перетяни канат", "Паучок" (лазание по гимнастической стенке), "Прыгаем весело" (прыжки с одной ноги на другую), "Волк и зайцы" (бег с увертыванием), "Қара жорға" (движение по сигналу), "Давайте проползем", "Прокати мяч руками" (прокатывание мяча).
		Самостоятельная двигательная активность	Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, витаминах, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

		<p>Культурно-гигиенические навыки</p>	<p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.</p>
		<p>Навыки самообслуживания</p>	<p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.</p> <p>Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p>
		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>	<p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать</p>

			осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
--	--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: апрель, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Апрель	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с

		<p>перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого;</p> <p>сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая);</p> <p>бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках, разными способами;</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>катается на двухколесном велосипеде, самокате;</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p>
--	--	--

			<p>проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в соревновательных, эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;</p> <p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;</p> <p>имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>
		Физическая культура	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием</p>

			<p>колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой"; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения; бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову; ходить по гимнастической скамейке, выполняя на ней упражнения, сохраняя равновесие; ходить по наклонной доске (высотой 50 см с одной стороной) вверх-вниз, держа на груди мешок с песком.</p> <p>Прыжки: прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая</p>
--	--	--	--

			<p>руками вперед-назад; сбивать волан ракеткой в определенную сторону, играть в паре с педагогом; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой; катать обруч, стоя напротив друг друга в ряду; перебрасывать мяч через шнур друг к другу; перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека;</p> <p>упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
		Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди; стоя, согнуть руки в локтях, прижать скакалку к груди, наклон головы вправо, влево; стоя, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу на носок назад;</p>

			<p>Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку; стоя, ноги врозь, скакалка внизу; 1- поднять скакалку вверх; 2 - повернуть туловище направо (налево); стоя, поднять скакалку вверх, повернуть туловище направо (налево); сидя, ноги широко раздвинуты, скакалка в согнутых руках перед грудью поднять скакалку над головой, наклониться к правой ноге, накинуть скакалку на носок.</p> <p>Упражнения на пресс: лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге</p>
--	--	--	--

			<p>(левой); лежа животе, скакалка в согнутых руках за головой, вытянуть руки вперед, вытянуть носки, посмотреть вперед.</p> <p>Упражнения для ног: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; стоя, скакалка перед грудью, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом левой (правой) руки; сидя на коленях, вытянуть руки вперед, встать на колени, присесть справа (слева) от стоп; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгивании вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов, на правой (левой) ноге поочередно) с переходом в марш, восстановлением дыхания.</p>
--	--	--	---

		Музыкально-ритмические движения	Выполнять знакомые физические упражнения под музыку грациозно и ритмично, согласовывать с музыкальным сопровождением; в парах в том числе.
		Спортивные упражнения	Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Ақ сандық - Көк сандық", "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Хромая уточка", "Лови мяч", "Не

		<p>оставайся на земле", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Карусель", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи".</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>"Летчики" (бег с ускорением, бег по ограниченной поверхности), эстафета "Проползание в отсек "космического корабля"" (подлезание под веревку). "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бадминтон" (бросание волана вдаль), "Кот и мышь" (бег с увертыванием), "Дай мяч", "Брось и поймай" (бросание мяча), "Быстро на место!" (запрыгиванием на предметы), "Перенесем мешочки" (ходьба с мешочком на голове), "Городки" (катание мяча в цель), "Погоня за обручем" (катание обруча), "Делай разные движения" (основные виды движений), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Соревнование"</p>
--	--	--

			(виды прыжков с продвижением вперед).
		Самостоятельная двигательная активность	Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, развивать умение правильно оборудовать место прогулки.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.
		Культурно-гигиенические навыки	Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми

			<p>приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.</p>
		<p>Навыки самообслуживания</p>	<p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности. Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p>
		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>	<p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание</p>

			укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
--	--	--	---

Учреждение образования (детский сад / мини-центр, класс предшкольной подготовки) мини-центр «Өркен»

Группа: группа предшкольной подготовки: «Достық-23», «Жапалақ-23»

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: май, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Май	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2023-2024 учебный год: - 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.	
		Ожидаемые	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с

		результаты:	<p>перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по бревну, по наклонному бревну), меняет направление;</p> <p>бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;</p> <p>ползает между предметами на четвереньках, разными способами;</p> <p>лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;</p> <p>прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> <p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>катается на двухколесном велосипеде, самокате;</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами</p>
--	--	-------------	--

			<p>соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>
		<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие.</p> <p>Равновесие: ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической</p>

			<p>скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с ускромением змейкой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезать через бревно; группироваться при прохождении под дугой.</p> <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; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; бросать мяч друг другу двумя руками от груди; бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра),</p>
--	--	--	--

			<p>перебрасывать мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
		Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения с предметами: лентами, скакалками, обручами, мячами, флажками; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, скакалка внизу перед собой, шаг вправо (влево), поднять руки, скакалку за голову, натянуть на лопатках; стоя, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу назад, поставить на носок; стоя, флажки внизу, поднять правую руку вверх, левую - в левую в сторону; стоя, флажки внизу; шаг вправо правой (влево левой) ногой, выполнить двумя вытянутыми руками круг вправо (влево); Упражнения для туловища: сидя, ноги широко</p>

				<p>расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, скакалка внизу, вытянуть руки вперед, повернуть туловище вправо (влево); сидя, скакалка в поднятых руках, наклониться, запрокинуть на стопы ног, натянуть; сидя на коленях, положить флажки на плечи, встать на колени, флажки вперед, поворот туловища вправо (влево), правая (левая) рука назад, левая (правая) - на месте; сидя на полу, флажки на плечах, наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков;</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; лежа на животе, скакалка за головой, вытянуть руки над головой, параллельно полу, ноги, носки вытянуть; лежа на спине, флажки вдоль туловища, руки поднять над головой через стороны (вдоль пола), поднять правую (левую) ногу;</p> <p>Упражнения для ног: стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; стоя, положить флажки на плечи, присесть, руки вытянуть вперед; сидя на коленях, вытянуть руки со скакалкой, встать на колени, опуститься в правую (левую) сторону;</p>
		Музыкально-		Выполнять знакомые физические упражнения под музыку

		ритмические движения	грациозно и ритмично, согласовывать с музыкальным сопровождением; в парах в том числе.
		Спортивные упражнения	Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Угадай и промолчи", "Попади точно в цель" (метание в цель), "Легко преодолеваем препятствия" (перелезание, ходьба "змейкой"), "Перетяни канат", "Эстафета" (ползание между рейками лестницы, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в высоту), "Кот и мышь" (пробегание в "дугу", бег с увертыванием),

		<p>"Посоревнуемся" (ходьба приставным шагом с мешочком на голове вдоль веревки, прыжок из обруча в обруч на двух ногах), "Летит - не летит", "Брось и поймай" (бросание, ловля мяча), "Передача мяча из сетки", "Прокати мяч" (прокатывание мяча), "Держи обруч" (катание обруча), "Вода из ручья" (прыжки через обручи), "Гусеницы" (подлезание под дугу).</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>"Ақ сандық - Көк сандық", "Хан-талапай", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Прыжок к флажку", "Уголки", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "Кто сильнее?", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы".</p>	
		<p>Самостоятельная двигательная активность</p>	<p>Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, умение правильно оборудовать место прогулки.</p>

		<p>Формирование здорового образа жизни</p>	<p>Закреплять представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p>
		<p>Культурно-гигиенические навыки</p>	<p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.</p>
		<p>Навыки самообслуживания</p>	<p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой</p>

			<p>площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.</p> <p>Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p>
		Оздоровительно-закаливающие мероприятия	<p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>