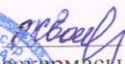


Бекітемін: 
Ақмола облысының Өлім басқармасы
Атбасар ауданы Өлім бөлімінің жанындағы
Атбасар қаласының «Алтын бесік» бөбекжайы МКҚК
менгерушісі: Толғамбаева Ж.Е.



Перспективный план организованной деятельности по физическому воспитанию
на 2024-2025 учебный год
средняя группа «Балапан».

Инструктор по физическому воспитанию:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом,</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед;</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу,</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке,</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному,</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде,</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч,</p>

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку,</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе);</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5</p>
---------	---------------------	---

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

Декабрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов;</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.);</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу, ударять мячом об стену, пол и ловить его двумя руками; перебрасывать мячи друг другу на расстоянии (1,5-2 м.); бросать в цель мешочки с песком, бросать кольца на стержень;</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; "Обезьяний бег" (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); обучение лазанью по наклонной лестнице (высота 1,5-2 м); лазанью по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползанию по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты;</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); повороты головы вправо-влево, наклоны вперед-назад; кружение на месте с переступанием, кружение с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5</p>
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе по кругу, держась за руки с остановкой по сигналу; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по шнуру, положенному на пол прямо; ходьбе по одному, небольшими группами и всей группой в прямом направлении, ходьбе парами, держась за руки;</p> <p>2) бег: обучение бегу группой вдоль зала к противоположной стороне; бегу друг за другом в указанном направлении; бегу по дорожке (ширина 30-40 см, длина 7 м); бегу в рассыпную, бегу по одному и всей группой в прямом направлении; бегу по кругу (канату, положенному на пол);</p> <p>3) прыжки: формирование навыков прыгать друг с другом, с воспитателем; спрыгивать со страховкой и с помощью воспитателя с доски (высота 10 см); подпрыгивать на месте, держась за опору;</p>

Февраль	Физическая культура	<p>1) ползание, лазание, перелезание: формирование навыков залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее; ползать на четвереньках по лежащей на полу доске (ширина 30 см, длина 1,5 м), перелезать через бревно; влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее произвольно; пролезать в большой обруч (прямо) – по показу;</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе по ограниченной поверхности, ходить по доске, приподнятой одним концом на 15 – 20 см. над полом (длина 1,5 – 2 м, ширина 20 – 25 см), и сходить по ней вниз (выполняется со страховкой и помощью взрослого); ходьбе по гимнастической скамейке с соскоком в конце; кружение на месте с переступанием;</p> <p>3) построение: построение без равнения в шеренгу; построение вдоль каната (веревки), положенной на пол по прямой линии, держась за веревку рукой; в колонну друг за другом, в круг вдоль каната или веревки;</p>
Март	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p> <p>4) метание, бросание, ловля: обучение навыкам бросать мячи друг другу снизу двумя руками; бросать мяч в цель одной и двумя руками в корзину (50 см.); ловить мяч; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см.), в обруч;</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе по узкой дорожке (ширина 25 см), ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал; бегу друг за другом, держась за веревку; бегу вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, канат, держась за руку воспитателя; спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя;</p>
Май	Физическая культура	<p>1) ползание и лазанье: обучение навыкам ползать по ковровой дорожке, по скамейке; перелезать через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5-2 м.); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см.);</p> <p>2) равновесие: обучение ходьбе (с помощью воспитателя) по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверху, на поясе); обучение поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>3) построение: обучение построению без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг;</p>



Перспективный план организованной деятельности по физическому воспитанию
на 2024-2025 учебный год
старшая группа «Балапан».

Инструктор по физическому воспитанию:
Коншина Н.Л.

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

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

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

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

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

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

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

Бекітемін: 
Ақмола облысының білім басқармасы
Атбасар ауданы білім бөлімінің жаһындағы
Атбасар қаласының «Алтын бесік» бөбекжайы МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.



Перспективный план организованной деятельности по физическому воспитанию
на 2024-2025 учебный год
предшкольная группа «Болашақ».

Инструктор по физическому воспитанию:
Коншина Н.Л.

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

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

		<p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Создать условия для катания на велосипеде, игры в баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p>
--	--	--

		<p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	--

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

	<p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><i>Самостоятельная двигательная активность</i></p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p><i>Формирование здорового образа жизни</i></p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа</p>
--	---

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

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

	<p>поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега;</p> <p>ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом,</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p>
--	---

	<p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.</p> <p>Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	---

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

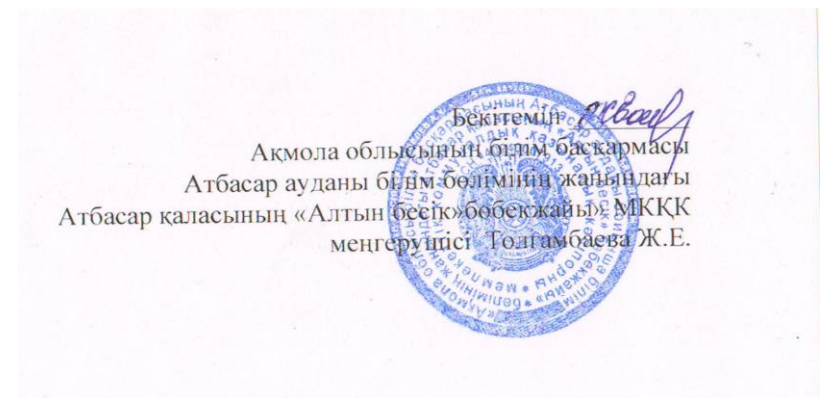
	<p>за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега;</p> <p>ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны;</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота;</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>
--	---

		<p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.</p> <p>Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию; ходьбе парами вдоль стен комнаты, по краю площадки; ходьбе по одному со сменой направления по речевой инструкции педагога;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал, бегу друг за другом, держась за веревку; бегу по сигналу (индивидуально), бегу друг за другом вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на носках на месте, подпрыгивать на носках с небольшим продвижением вперед; перепрыгивать через шнур, взявшись за руку педагога; перешагивать через веревку, канат, самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см), со скамейки на полусогнутые ноги;</p>

Февраль	Физическая культура	<p>1) метание, бросание, ловля: обучение навыкам прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см), в обруч; бросать мячи двумя руками в корзину (50 см); бросать мячи друг другу снизу двумя руками; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; бросать и догонять мяч, поднимать его над головой, бросать мяч воспитателю, стоя в кругу; произвольно катать обруч;</p> <p>2) ползание и лазанье: обучение умению перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5 м); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см); пролезать в обруч прямо и боком; ползать под веревку (высота 40 см);</p> <p>3) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30 см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверх, на пояс); поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>4) перестроение: обучение построению без равнения в шеренгу; построению вдоль каната (веревки), в колонну по одному, вокруг; строиться в колонну за воспитателем;</p>
Март	Физическая культура	<p>1) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед и выпрямление; приседания со свободным опусканием рук вниз, приседания с выпрямлением рук вверх; приседание с поддержкой, подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе, кружение на месте с переступанием, руки на поясе; движения кистями: покручивание, помахивание, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); сжатие пальцев в кулаки и разжимание пальцев;</p> <p>2) подвижные игры по подражанию действиям воспитателя;</p> <p>3) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, соблюдая интервал вытянутой руки, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьбе в разных направлениях за водящим; ходьбе змейкой - обходя предметы и в разных направлениях;</p>

		<p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой; бегу подскоками, бегу галопом (вправо, влево), меняя направление; бегу в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; подпрыгивание вверх с хлопками над головой; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.); обучение прыжкам в длину с места на 30 - 40 см.; прыжкам из обруча в обруч; прыжкам на двух ногах вокруг предметов и на одной ноге; прыжкам через скакалку;</p>
Май	Физическая культура	<p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умениям ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее, не пропуская реек; лазанье по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползание по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты; пролезать под большим стулом; перелезать через предметы (скамейки, бревнышки);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе по доске и скамейке боком приставным шагом; ходьбе на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; ходьбе друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький; перестраивание в колонны по сигналу воспитателя;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м; игре в футбол –прокатывать мяч в заданном направлении; закатывать мяч в ворота; игре в хоккей на траве –прокатывать шайбы клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над</p>

		<p>головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
--	--	--



Перспективный план организованной деятельности по физическому воспитанию
на 2024-2025 учебный год
старшая группа «Балапан».

Инструктор по физическому воспитанию:
Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные виды движений:</p> <p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, с флажками друг за другом,</p> <p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления,</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед;</p> <p>4) метание, ловля, бросание: обучение умениям удерживать, бросать и ловить мячи разные по весу, размеру, материалу,</p> <p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умению ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке,</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному,</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде,</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч,</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>

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

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

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

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

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

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



Бекітемін: *Ж.Е. Толғамбаева*
Ақмола облысының білім басқармасы
Атбасар ауданы білім бөлімінің жағындағы
Атбасар қаласының «Алтын бесік» бөбекжайы МКҚК
менгерушісі Толғамбаева Ж.Е.

Перспективный план организованной деятельности по физическому воспитанию
на 2024-2025 учебный год
предшкольная группа «Зерек бала».

Инструктор по физическому воспитанию:
Коншина Н.Л.

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

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

		<p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Создать условия для катания на велосипеде, игры в баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p>
--	--	--

		<p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	--

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

	<p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><i>Самостоятельная двигательная активность</i></p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p><i>Формирование здорового образа жизни</i></p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа</p>
--	---

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

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

	<p>поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега;</p> <p>ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом,</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p>Спортивные игры</p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p>
--	---

	<p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.</p> <p>Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	---

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

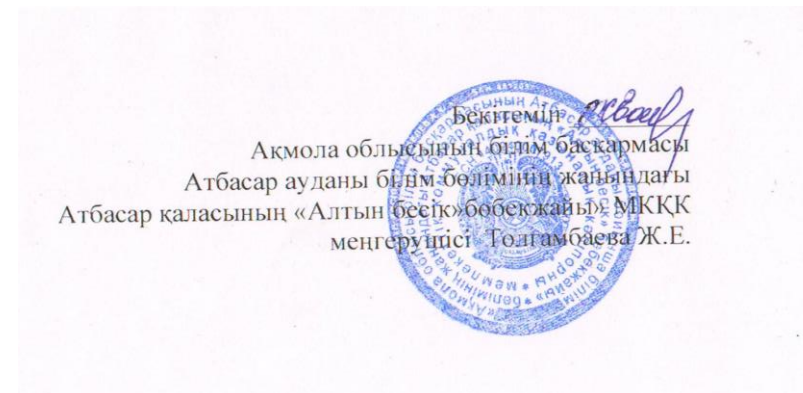
	<p>за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.</p> <p><i>Силовые упражнения.</i> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><i>Упражнения на пресс:</i> поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p><i>Упражнения для спины:</i> перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра)</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p><i>Спортивные упражнения</i></p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега;</p> <p>ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны;</p> <p>катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево;</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p> <p>бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону;</p> <p>элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота;</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>
--	---

		<p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в бадминтон, баскетбол.</p> <p>Наличие на участке дорожки препятствий.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия:</p> <p>Приучать к самостоятельному выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
Январь	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом с флажком, ходьбе группой к противоположной стене зала; ходьбе по дорожке, руки за головой; ходьбе на носках, руки на поясе; ходьбе по кругу (вдоль каната); ходьбе на пятках, руки за головой - по показу или по подражанию; ходьбе парами вдоль стен комнаты, по краю площадки; ходьбе по одному со сменой направления по речевой инструкции педагога;</p> <p>2) бег: обучение бегу парами, держась за руки, бегу друг за другом с остановкой на сигнал, бегу друг за другом, держась за веревку; бегу по сигналу (индивидуально), бегу друг за другом вдоль каната по кругу;</p> <p>3) прыжки: обучение навыкам подпрыгивать на носках на месте, подпрыгивать на носках с небольшим продвижением вперед; перепрыгивать через шнур, взявшись за руку педагога; перешагивать через веревку, канат, самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см), со скамейки на полусогнутые ноги;</p>

Февраль	Физическая культура	<p>1) метание, бросание, ловля: обучение навыкам прокатывать мячи в ворота (ширина 50- 60 см), в обруч; бросать мячи двумя руками в корзину (50 см); бросать мячи друг другу снизу двумя руками; скатывать шарики и мячи по наклонной доске; бросать и догонять мяч, поднимать его над головой, бросать мяч воспитателю, стоя в кругу; произвольно катать обруч;</p> <p>2) ползание и лазанье: обучение умению перелазить через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5 м); лазать по гимнастической стенке произвольным способом; лазить на четвереньках по доске (ширина 30 см); пролезать в обруч прямо и боком; ползать под веревку (высота 40 см);</p> <p>3) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30 см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке с соскоком в конце; ходьбе друг за другом на носках с изменением положения рук (вверх, на пояс); поворотам головы вправо-влево, наклонам вперед-назад; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу;</p> <p>4) перестроение: обучение построению без равнения в шеренгу; построению вдоль каната (веревки), в колонну по одному, вокруг; строиться в колонну за воспитателем;</p>
Март	Физическая культура	<p>1) общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов): выполнение упражнений совместно с педагогом: движения головой- повороты (вправо- влево), наклоны вперед-назад; движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, скрещивание рук перед грудью и разведение в стороны; хлопки перед собой, над головой; сгибание и разгибание; повороты туловища вправо-влево из исходного положения руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны вперед и выпрямление; приседания со свободным опусканием рук вниз, приседания с выпрямлением рук вверх; приседание с поддержкой, подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе, кружение на месте с переступанием, руки на поясе; движения кистями: покручивание, помахивание, похлопывания; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); сжатие пальцев в кулаки и разжимание пальцев;</p> <p>2) подвижные игры по подражанию действиям воспитателя;</p> <p>3) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого.</p>
Апрель	Физическая культура	<p>1) ходьба: обучение ходьбе друг за другом в обход зала, соблюдая интервал вытянутой руки, с флажками друг за другом, парами друг за другом, ходьбе в чередовании с бегом; ходьбе с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс) на носках, на пятках с изменением направления, с остановками по окончании звуковых сигналов; ходьба с перешагиванием через предметы; ходьбе в разных направлениях за водящим; ходьбе змейкой - обходя предметы и в разных направлениях;</p>

		<p>2) бег: обучение бегу друг за другом, с изменением направления, огибанием различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу; бегу в рассыпную при чередовании с ходьбой; бегу подскоками, бегу галопом (вправо, влево), меняя направление; бегу в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>3) прыжки: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед; подпрыгивание вверх с хлопками над головой; самостоятельно спрыгивать с приподнятого края доски (высота 10 - 15 см.), со скамейки на полусогнутые ноги; перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку натянутую над полом (5-10 см.); прыжки в длину с места через шнуры, "ручеек", начерченный на полу (ширина 20-30 см.); обучение прыжкам в длину с места на 30 - 40 см.; прыжкам из обруча в обруч; прыжкам на двух ногах вокруг предметов и на одной ноге; прыжкам через скакалку;</p>
Май	Физическая культура	<p>5) ползание, лазанье, перелезание: обучение умениям ползать на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30-35 см); ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; влезать на наклонную лесенку и спускаться с нее, не пропуская реек; лазанье по шведской стенке приставными шагами на другой пролет; ползание по-пластунски по подражанию и под различными предметами разной высоты; пролезать под большим стулом; перелезать через предметы (скамейки, бревнышки);</p> <p>6) равновесие: обучение ходьбе по наклонной доске (20-30см) сохраняя равновесие, по гимнастической скамейке, бревну с соскоком в конце; ходьбе по доске и скамейке боком приставным шагом; ходьбе на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; ходьбе друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; кружению на месте с переступанием, кружению с последующим приседанием по звуковому сигналу; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны;</p> <p>7) построение и перестроение: построение в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам; в колонну по одному, в круг большой и маленький; перестраивание в колонны по сигналу воспитателя;</p> <p>8) музыкально-ритмические упражнения: выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением;</p> <p>9) спортивные упражнения: катание на санках с невысокой горки с помощью взрослого; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого; катание на трехколесном велосипеде, на самокате; выполнять повороты вправо, влево;</p> <p>10) элементы спортивных игр: обучение игре в кегли: бросать мяч, занимая правильное исходное положение, выбивать кегли с расстояния 1,5-2 м; игре в футбол –прокатывать мяч в заданном направлении; закатывать мяч в ворота; игре в хоккей на траве –прокатывать шайбы клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота;</p> <p>11) обучение выполнению общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов): поднимание руки вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз; скрестные широкие размахивания руками вверх над</p>

		<p>головой, внизу перед собой; движения кистями – сжимание, разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево), держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; "ножницы" (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.</p>
--	--	--



Дене шынықтыру сабағында ұйымдастырылған іс-шаралардың перспективалық жоспары
2024-2025 оқу жылына арналған
«Қарлығаш» мектепалды даярлық тобы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Коншина Н.Л.

Ай	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
	Дене шынықтыру	

		<p><i>Негізгі қозғалыстар:</i> жаяу жүру. Бағанда бір, екі, үш жүру; шұлықта, өкшеде, аяқтың ішкі және сыртқы жағында; тізе бүгілген аяқты жоғары көтеру; тепе-теңдік. Заттардан өту арқылы жүру; шектелген бетке бекітілген қадаммен, шұлықпен, жүгіру. Тізеңізді жоғары көтеріп, бір-бірден, екіден бағанға шашыраңқы, жұппен жүгіріңіз; жорғалау, өрмелеу. Жаяу жүру, жүгіру, кедергілерден өту арқылы кезектесіп заттар арасында төрт аяғымен "жыланмен" жорғалаңыз; секіру. Орнында секіру; 3-4 метр қашықтыққа алға жылжумен, екі аяқпен, тізе арасында қапшықпен; түзу сызықпен (6 метр қашықтық); лақтыру, аулау, лақтыру. Допты жоғары, сым арқылы лақтырып, екі қолмен ұстаңыз, құрылыс, қайта құру. Бір, екі бағанға салу.</p> <p><i>Музыкалық-ритақты қозғалыс.</i> Музыкаға әдемі және әсем таныс физикалық жаттығулар жасаңыз. Қозғалыс ритағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тікелей қадам жасаңыз. Шеңбер бойымен жұппен қозғалу. Жалпы дамыту жаттығулары Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды "кеуде алдындағы қол" позициясынан бүйірге қарай жайыңыз; қолды жоғары көтеріп, "қолды бастың артына"қойыңыз. Қолдарыңызды "құлыпқа" саусақтарыңызбен көтеріңіз (қолдар артқы жағымен ішке қарай бұрылады) Алға-жоғары. Қолыңызды бір уақытта, кезекпен жоғары және артқа көтеріңіз. Дене жаттығулары. Допты бір-біріне беру (артқа және алға). Оңға, солға бұрылып, қолыңызды алға көтеріңіз. Алға қарай иілу, иілу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру және белдік деңгейінде рельсті қолмен ұстау. Бүгілген және түзу аяқтарды кезекпен көтеріп, арқаңызды гимнастикалық қабырғаға қысып, қолдарыңызды жамбас деңгейінде ұстаңыз. Алға қарай иілу, алақаныңызды еденге тигізу; қолдарыңызды артқа көтеру; қолдарыңызды жоғары көтеріп, бүйірлерге қарай. Тізе бүгіп отырғанда алға қарай иілу.</p>
--	--	--

		<p>Күш жаттығулары. Қолында жүру (бір бала екіншісін аяғынан ұстайды) 3-5 метр. Абсцесс жаттығулары: арқада жатып, денені көтеру және түсіру, қолды бастың артында, (жұпта, бір бала, екіншісінің аяғында отырып, оны ұстайды (5-6 рет); гимнастикалық қабырғаға ілулі тұрған тік аяқтарды Алға (серпіліспен) көтеру (5-6 рет).</p> <p><i>Арқа жаттығулары:</i> "рокер" тобында отыру күйінен алға-артқа айналдыру (5-6 рет), созылу элементтерімен жаттығуды орындау, қолдың көмегімен асқазанға жорғалау (3 метр) Аяқ жаттығулары: шұлыққа көтерілу. Аяқтың шұлықтарын тіректен шығармай, сол жерден өтіңіз. Қатарынан 2-3 жартылай отыруды орындаңыз. Қолдарыңызды алға созып, еңкейіңіз; қолдарыңызды тізеңізге тіреу; қолдарыңызды тізеңізге орап, басыңызды бүгіңіз. Алға қарай, бүйірге қарай. Кішкентай заттарды саусақтарыңызбен ұстау және жылжыту.</p> <p><i>Спорттық жаттығулар:</i> Дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты және дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға деген ұмтылысты ояту. Әр түрлі спорт түрлерімен таныстыруды жалғастырыңыз. Спорт залында және спорт алаңында қауіпсіздік техникасының негіздерімен және мінез-құлық ережелерімен таныстыру. велосипедпен жүру, Скутер. Екі доңғалақты велосипедпен түзу және шеңбер бойымен жүріңіз. Оңға және солға бұрылыстарды орындаңыз; Спорттық ойындар баскетбол элементтері. Допты бір-біріне екі қолмен Кеудеден лақтыру. Оң және сол қолыңызбен дриблингпен айналысыңыз; Ашық ойындар Балаларды бастамашылық пен шығармашылықпен таныс ашық ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру. Балалардың бәсекелестік элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға деген ұмтылысын тәрбиелеу. Тәуелсіз қозғалыс белсенділігі Ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі жабдықтар мен спорттық құралдармен</p>
--	--	--

		<p>қаныққан қозғалтқыш ортасын жасаңыз. Көп нұсқалы ойындар үшін кеңістікті ұйымдастырыңыз. Ойындар, қимылдар, жаттығулар картотекасының болуы. Құрдастарымен жарыстарды ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру. Балалардың ашық ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, серуендеу кезінде үйренген моторикасы мен дағдыларын жетілдіру. Жүру орнын дұрыс жабдықтай білу. Велосипедпен жүру, баскетбол ойнау үшін жағдай жасаңыз. Жол учаскесінде кедергілердің болуы. Жихиннің салауатты бейнесін қалыптастыру. Көңіл-күйіңізді сипаттауға үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру іс-шаралары:</p> <p>Таңертеңгі гимнастиканы өз бетінше орындауға, позаны қалыптастыруға және аяқтың өкшесін нығайтуға үйрету</p>
--	--	---

<p style="text-align: center;">Қазан</p>	<p>Негізгі қозғалыстар: жаяу жүру. Бағанада бір-бірден, екі-екіден, үш-үштен жүру; аяқтың ұшында, өкшеде, аяқтың ішкі және сыртқы жағында; тізеде бүгілген аяқты жоғары көтеру; заттардың үстінен, бүйірінен өту; басқа жаққа бұрылып, теңгерім. Заттардың үстінен басып жүру; бүйірлік баспалдақпен шектелген беткейде, аяқтың ұшымен, орындықта, текшелерден өту; арқанға жан-жаққа, бүйірлік басқышпен (өкше арқанға, аяқтың саусақтары еденге) жүгіру. Тізені жоғары көтеріп, шашыраңқы, жұппен, бағанамен, бір-бірден, екі-екіден жүгіру; кедергілерді еңсеріп, бір қатарға қойылған заттардың арасындағы «жылан», жорғалау, өрмелеу. Заттардың арасында «жылан» үлгісінде төрт аяқпен жорғалау, жүру, жүгіру, кедергілерден өтумен кезектесу; төрт аяқпен жорғалау (қашықтық 3-4 м), допты баспен итеру; гимнастикалық орындықта жорғалау, секіру. Орнында секіру; тізе арасына қапшықты қысып екі аяқпен 3-4 метр қашықтықты алға жылжыту; түзу сызықта (қашықтық 6 метр); заттардың арасындағы екі аяқпен (қашықтық 4 метр) лақтыру, ұстау, лақтыру. Допты жоғары, баудың үстіне лақтыру және екі қолмен, бір қолмен ұстау (кезекпен оң және сол); допты қатарға қойылған заттардың арасына айналдыру, допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен ұстау; салу, қайта құру. Бір, екі, үш, қатарға бағанға сапқа тұру; екі, үш бағанға қайта құру; қолды алға созып, бір қатарда және шеңбер бойымен бағанға теңестіру - қолды екі жаққа созу; Музыкалық-ритмикалық қимылдар</p>
---	--

		<p>Музыка әуенімен таныс дене жаттығуларын әдемі және әдемі орындаңыз. Музыкалық сүйемелдеумен қозғалыс ырғағын үйлестіру. Түзу жүріңіз. Жұппен шеңбер бойымен қозғалу.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарыңызды «кеуденің алдындағы қолдар» позициясынан екі жаққа таратыңыз; қолдарыңызды «бастың артындағы қолдар» позициясынан екі жаққа жоғары және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды саусақтарыңызбен біріктіріп (қолдарыңызды артқы жағы ішке қаратып) алға және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды бір уақытта, кезекпен жоғары және артқа көтеріңіз.</p> <p>Денеге арналған жаттығулар. Допты бастың үстінен бір-біріне беру (алға-артқа). Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Алға иілу, арқаны доғалау, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру және штанганы бел деңгейінде қолмен ұстау. Арқаңызды гимнастикалық қабырғаға басып, қолыңызбен штанганы жамбас деңгейінде ұстап, бүгілген және түзу аяқтарыңызды кезекпен көтеріңіз. Алақанмен еденге тиіп, алға иілу; біріктірілген қолдарыңызды артқа көтеру; қолдарыңызды жоғары көтеріңіз. Отырғанда, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.</p> <p>Күш жаттығулары. Қолмен жүру (бір бала екіншісін аяғынан ұстайды) 3-5 метр. Баспаға арналған жаттығулар: арқада жатқан денені, қолды бастың артында көтеру және түсіру, (жұппен, бір бала екіншісінің аяғына отырып, оны ұстайды (5-6 рет); гимнастикалық қабырғаға қолына ілулі тұрған түзу аяқтарды алға көтеру (әткеншек) (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: «Тербелетін орындық» тобында отырған қалыптан алға-артқа домалау (5-6 рет), созылу элементтерімен жаттығуды орындау, қолдың көмегімен қарынмен жорғалау (3 метр)</p> <p>Аяқтарға арналған жаттығулар: саусақтарыңызбен көтеріліңіз. Саусақтарыңызды тіреуіштен көтермей, орныңызға қадам басыңыз.</p>
--	--	---

		<p>Қатарынан 2-3 жартылай скваттарды орындаңыз. Еңкею, қолды алға созу; қолыңызды тізеңізге қою; қолыңызбен тізеңізді қысып, басыңызды бүгу. Алға, бүйірге қарай серпілу. Кішкентай заттарды саусақпен ұстау және жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар</p> <p>Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға деген қызығушылықтарын ояту. Әртүрлі спорт түрлерімен таныстыруды жалғастырыңыз. Спорт залында және спорт алаңында қауіпсіздік техникасы және өзін-өзі ұстау ережелерінің негіздерімен таныстыру. шана тебу. Бір-бірін шанамен тартқызу, төбеден бір-бірден және жұппен шанамен түсу.</p> <p>сырғанау. Мұзды жолдармен жүгіруден кейін өз бетінше сырғанау; шаңғы тебу. Бірінен соң бірі кезектесетін қадамдармен жылжытыңыз, велосипед тебу, скутер. Екі доңғалақты велосипедпен өз бетінше түзу сызықпен және шеңбер бойымен жүру. Оңға және солға бұрылуды орындау;</p> <p>спорттық ойындар</p>
--	--	---

<p style="text-align: center;">Қараша</p>	<p>Негізгі қозғалыстар: Бадминтон. Белгілі бір бағытқа бағыттай отырып, ракетканы ракеткамен соғу; ашық ойындар</p> <p>Балаларды бастамашылық пен шығармашылық таныта отырып, өздеріне таныс ашық ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастырыңыз. Балаларда жарыс элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға құштарлығын тәрбиелеу.</p> <p>Тәуелсіз қозғалыс белсенділігі</p> <p>Ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі жабдықтармен және спорттық жабдықтармен толтырылған қозғалтқыш ортасын жасаңыз.</p> <p>Көп нұсқалы ойындарға арналған кеңістікті ұйымдастырыңыз.</p> <p>Ойындардың, қозғалыстардың, жаттығулардың картотекасының болуы.</p> <p>Құрбыларымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын дамыту. Балалардың өз бетінше ашық ауада ойындарын ұйымдастыруына жағдай жасау, серуендеу кезінде игерілген қозғалыс дағдылары мен дағдыларын жетілдіру. Жаяу жүру аймағын қалай дұрыс жабдықтау керектігін білу.</p> <p>Қыста мұзды соқпақтармен сырғанау, шаңғы тебу, хоккей, шана тебу, ал жылы мезгілде - велоспорт, бадминтон, баскетбол ойнауға жағдай жасаңыз. Сайтта кедергілер жолының болуы.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерін кеңейту. Балалардың назарын дене және денсаулық ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөліктері: дұрыс тамақтану, жаттығу, ұйқы және сергектік, ауа мен су және денсаулыққа зиянды факторлар туралы түсініктерін кеңейту.</p> <p>Адам денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты деген түсініктерін жетілдіру. Гигиена мен күнделікті тәртіптің адам денсаулығына әсері</p>
--	--

		<p>туралы түсініктерін кеңейту. Ауру адамға күтім жасау дағдыларын дамыту: оған қамқорлық жасау, шу шығармау, оның өтініштері мен нұсқауларын орындау. Науқасқа жанашырлық таныту қабілетін дамыту.</p> <p>Олардың көңіл-күйлерін сипаттауға үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың бойында салауатты өмір салтына деген қажеттілікті қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру және шынықтыру шаралары:</p> <p>Таңертеңгілік жаттығуларды өз бетінше орындауға, дене қалпын қалыптастыруға және аяқтың өкшесін нығайтуға үйрету.</p>
--	--	--

Желтоқсан	<p>Негізгі қозғалыстар:</p> <p>жаяу жүру. Бағанада бір-бірден, екі-екіден, үш-үштен жүру; аяқтың ұшында, өкшеде, аяқтың ішкі және сыртқы жағында; тізеде бүгілген аяқты жоғары көтеру; заттардың үстінен, бүйірінен өту; басқа жаққа бұрылу, арқанның үстінен өту, әртүрлі жылдамдықпен жүру; теңгерім. Жаяу жүру, заттарды басып өту; бүйірлік баспалдақпен шектелген беткейде, аяқтың ұшымен, орындықта, текшелерден өту; арқанмен бүйірден, бүйірлік басқышпен (өкше арқанда, аяқтың саусақтары еденде), орындықта, алға қарай әр қадам сайын допты қолдан қолға ауыстырып жүгіру. Тізені жоғары көтеріп, шашыраңқы, жұппен, бағанамен, бір-бірден, екіден екіден жүгіру; Бір қатарда орналасқан объектілер арасындағы «жылан» кедергілерді жеңу, табиғи жағдайда кедергілерді жеңу, әртүрлі жылдамдықта - баяу, жылдам, орташа қарқынмен үздіксіз жүгіру</p> <p>жорғалау, өрмелеу. Кедергілерден өту, жүгіру, жорғалаумен кезектесіп объектілер арасында төрт аяқпен «жылан» жорғалау; допты баспен итеріп, төрт аяқпен жорғалау (қашықтық 3-4 м); гимнастикалық орындықтың бойымен білек пен тізеге сүйеніп, ішіңізге сүйеніп, қолдарыңызбен жоғары қарай тартыңыз.</p> <p>секіру. Орнында секіру; тізенің арасына қапшықты қысып, екі аяқпен 3-4 метр қашықтықты алға жылжыту; түзу сызықта (қашықтық 6 метр); заттардың арасындағы екі аяқпен (қашықтық 4 метр); оң және сол аяқтарда заттар арасында кезектесіп (қашықтық 3 метр); бір жерден биіктікте; 6-8 метр, құрсаудан құрсауға дейін бір және екі аяқпен 40 сантиметр қашықтықта,</p> <p>лақтыру, ұстау, лақтыру. Допты жоғары, баудың үстіне лақтыру және екі қолмен, бір қолмен ұстау (кезегімен оң және сол); допты қатарға</p>
-----------	---

		<p>қойылған заттардың арасына айналдыру, допты қабырғаға лақтырып, екі қолмен ұстау; құм дорбаларын лақтыру, қалыптасу, қайта қалыптасу. Бір, екі, үш, қатарға бағанға сапқа тұру; екі, үш бағанға қайта құру; қолды алға созып, бір қатарда және шеңбер бойымен бағанға теңестіру - қолды екі жаққа созу; оңға, солға бұрылады</p> <p>Музыкалық-ритмикалық қимылдар</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әдемі және әсем орындаңыз. Музыкалық сүйемелдеумен қозғалыс ырғағын үйлестіру. Түзу жүріңіз. Шеңбер бойымен жппен қозғалу.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарыңызды «кеуденің алдындағы қолдар» позициясынан екі жаққа таратыңыз; қолдарыңызды «бастың артындағы қолдар» позициясынан екі жаққа жоғары және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды саусақтарыңызбен біріктіріп (қолдарыңызды артқы жағы ішке қаратып) алға және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды бір уақытта, кезекпен жоғары және артқа көтеріңіз.</p> <p>Денеге арналған жаттығулар. Допты бастың үстінен бір-біріне беру (алға-артқа). Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Алға иілу, арқаны доғалау, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру және штанганы бел деңгейінде қолмен ұстау. Арқаңызды гимнастикалық қабырғаға басып, қолыңызбен штанганы жамбас деңгейінде ұстап, бүгілген және түзу аяқтарыңызды кезекпен көтеріңіз. Алақанмен еденге тиіп, алға иілу; біріктірілген қолдарыңызды артқа көтеру; қолдарыңызды жоғары көтеріңіз. Отырғанда, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.</p> <p>Күш жаттығулары. Қолмен жүру (бір бала екіншісінің аяғынан ұстайды) 3-5 метр. Баспаға арналған жаттығулар: арқада жатқан денені,</p>
--	--	---

		<p>қолды бастың артында көтеру және түсіру, (жүппен, бір бала екіншісінің аяғына отырып, оны ұстайды (5-6 рет); гимнастикалық қабырғаға қолына ілулі тұрған түзу аяқтарды алға көтеру (әткеншек) (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: «Тербелетін орындық» тобында отырған қалыптан алға-артқа домалау (5-6 рет), созылу элементтерімен жаттығуды орындау, қолдың көмегімен қарынмен жорғалау (3 метр)</p> <p>Аяқтарға арналған жаттығулар: саусақтарыңызбен көтеріліңіз. Саусақтарыңызды тіреуіштен көтермей, орныңызға қадам басыңыз. Қатарынан 2-3 жартылай скваттарды орындаңыз. Еңкею, қолды алға созу; қолыңызды тізеңізге қою; қолыңызбен тізеңізді қысып, басыңызды бүгу. Алға, бүйірге қарай серпілу. Кішкентай заттарды саусақпен ұстау және жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға деген қызығушылықтарын ояту. Өртүрлі спорт түрлерімен таныстыруды жалғастырыңыз. Спорт залында және спорт алаңында қауіпсіздік техникасы және өзін-өзі ұстау ережелерінің негіздерімен таныстыру.</p> <p>шана тебу. Бір-бірін шанамен тартқызу, төбеден бір-бірден және жүппен шанамен түсу.</p> <p>сырғанау. Мұзды жолдармен жүгіруден кейін өз бетінше сырғанау; шаңғы тебу. Бірінен соң бірі кезектесетін қадамдармен қозғалыңыз, сол және оң аяқпен сырғытыңыз. Орнында оңға және солға, екі бағытта айналып өту арқылы бұрылыстар жасаңыз;</p> <p>велосипед тебу, скутер. Екі доңғалақты велосипедпен өз бетінше түзу сызықпен және шеңбер бойымен жүру. Оңға және солға бұрылу; спорттық ойындар</p>
--	--	--

		<p>баскетбол элементтері. Бір-біріне допты екі қолмен кеудеден лақтыру. Оң және сол қолмен допты дриблингке жаттықтыру; бадминтон. Белгілі бір бағытқа бағыттай отырып, ракетканы ракеткамен соғу; хоккей элементтері. Шайбаны таяқпен берілген бағытта айналдырыңыз.</p>
Қантар		<p><i>Негізгі қозғалыстар</i> жүру: жалаушамен бірінен соң бірі жүруді, топ болып бөлменің қарама-қарсы қабырғасына дейін жүруді үйрету; жол бойымен жүру, бастың артында қолдар; аяқтың ұшымен жүру, қолды белде ұстау; шеңбер бойымен жүру (арқан бойымен); өкшемен жүру, бастың артында қолдар - көрсету немесе еліктеу арқылы; бөлменің қабырғалары бойымен, ойын алаңының шетімен жұппен жүру; мұғалімнің ауызша нұсқауы бойынша бағытын өзгертіп жалғыз жүру; 2) жүгіру: жұппен жүгіруді үйрету, қол ұстасып, бір белгі бойынша тоқтап бірінен соң бірі жүгіру, бірінен соң бірі жүгіру, арқаннан ұстау; сигнал бойынша жүгіру (жеке), шеңбер бойымен арқан бойымен бірінен соң бірі жүгіру; 3) секіру: аяқтың саусақтарымен орнында секіру, алға сәл ілгерілеп аяқтың ұшымен секіру дағдыларын үйрету; мұғалімнің қолынан ұстап, арқаннан секіру; арқанның, арқанның үстінен өту, тақтаның көтерілген жиегінен (биіктігі 10 - 15 см), орындықтан жартылай бүгілген аяқтарға тәуелсіз секіру;</p>

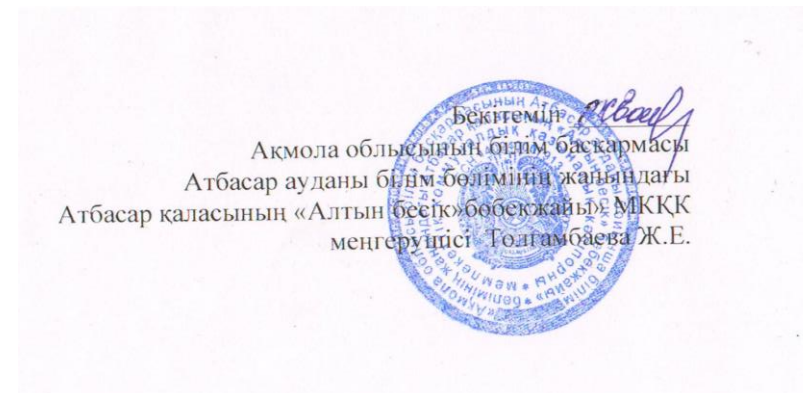
<p>Ақпан</p>		<p><i>Негізгі қозғалыста:</i> жалпы дамыту жаттығулары (заттармен және заттарсыз): жаттығуларды оқытушымен бірге орындау: бас қимылдары – бұрылу (оңға-солға), алға-артқа иілу; қолды алға, бүйірге, жоғарыға, иыққа, белге, кеуденің алдында қолды айқастырып, жан-жаққа жайып қимылдау; алдыңызда, бастың үстінде қол соғу; иілу және ұзарту; дене бастапқы қалыптан оңға-солға бұрылады, қол белде, аяқ иықтың енінде, алға иіліп, түзетіледі; қолды еркін төмен түсіріп еңкейу, қолды жоғары түзете отырып еңкейу; тірекпен еңкейу, аяқтың ұшымен секіру орнында, қолды белде, адымдап орнында айналдыру, қолды белде ұстау; білезік қимылдары: бұрау, бұлғау, сипау; қол позициясының өзгеруімен білезік қозғалыстары (жоғары, алға, бүйірлерге); саусақтарды жұдырықпен түйістіру және саусақтарды ашу; 2) мұғалімнің іс-әрекетіне еліктеу үшін ашық ойындар; 3) спорттық жаттығулар: ересек адамның көмегімен аласа төбеден шанамен сырғанау; ересек адамның көмегімен мұзды жолдармен сырғанау.</p>
---------------------	--	---

<p>Наурыз</p>		<p><i>Негізгі қозғалыстар:</i> бөлмені бірінен соң бірін аралап, қолды алшақ ұстап, бірінен соң бірі жалаушамен, бірінен соң бірі жұптасып, жүгірумен кезектесіп жүруді үйрету; қолдың қалпын өзгерте отырып (жоғары, бүйірге, белде) аяқтың ұшымен, өкшемен бағытын өзгертіп, дыбыстық сигналдардың соңында аялдамалармен жүру; заттардың үстінен басып жүру; жүргізушінің артынан әртүрлі бағытта жүру; жылан тәрізді үлгіде жүру – заттарды айналып өту және әртүрлі бағытта жүру;</p> <p>2) жүгіру: бірінен соң бірі бағытты өзгерте отырып, әр түрлі заттарды айналып өтіп, дыбыстық белгі бойынша тоқтап, еңкейіп жүгіруді үйрету; жүрумен кезектесіп шашыраңқы жүгіру; секіріп жүгіру, жүйрік (оңға, солға), бағытты өзгерту; аулау және жалтару арқылы шашыраңқы жүгіру; 3) секіру: қолды белге қойып, бұрылып орнында секіру; алға қимылмен секіру; бастан жоғары шапалақтап секіру; тақтаның көтерілген жиегінен (биіктігі 10 - 15 см), орындықтан жартылай бүгілген аяқтарға өздігінен секіру; бір орыннан арқанның, гимнастикалық таяқтың, еденнен жоғары созылған арқанның (5-10 см) үстінен секіру; орыннан ұзындыққа секіру, шнурлар, еденге тартылған «ағын» (ені 20-30 см); 30 - 40 см қашықтықтан ұзындыққа секіруге үйрету; құрсаудан шығыршыққа секіру; заттарды айнала екі аяқпен және бір аяқпен секіру; скакалқадан секіру;</p>
---------------	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Сәуір</p>	<p><i>Негізгі қозғалыстар:</i> жорғалау, өрмелеу, өрмелеу: керілген арқанның астынан (биіктігі 30-35 см) төрт аяқпен жорғалау дағдыларын үйрету; гимнастикалық орындықтың бойымен төрт аяқпен жорғалау; көлбеу баспалдақпен көтерілу және одан итарқаларды жібермей түсу; бүйірлік баспалдақтары бар қабырғаға басқа рейске көтерілу; еліктеу арқылы іште және әртүрлі биіктіктегі әртүрлі заттардың астында жорғалау; үлкен орындықтың астына жорғалау; заттардың үстіне өрмелеу (орындықтар, бөренелер);</p> <p>6) тепе-теңдік: тепе-теңдікті сақтай отырып, көлбеу тақтаймен (20-30 см), гимнастикалық орындықта, аяғында түсіретін бөренеде жүруді үйрету; бүйірлік басқыштары бар тақтай мен орындықтың бойымен жан-жаққа жүру; аяқтың ұшымен жүру, баспалдақтың, текшелердің итарқаларынан өту, текшелерді басып өту; бірінен соң бірі жүру, тізені жоғары көтеру, қолды белде ұстау; адыммен орнында иіру, дыбыстық белгі бойынша иіру, соңынан еңкейу; бір аяқпен тұрғанда тепе-теңдікті сақтау, қолды екі жаққа қою;</p> <p>7) салу және қайта құру: аяқтың саусақтарымен теңестіре отырып, сызық бойымен сапта салу; бағанада бір-бірден, үлкенді-кішілі шеңберде; мұғалімнің сигналы бойынша бағандарда қайта құру;</p> <p>8) музыкалық-ырғақтық жаттығулар: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әртүрлі қарқынмен таныс дене жаттығуларын орындау;</p> <p>9) спорттық жаттығулар: ересек адамның көмегімен аласа төбеден шанамен сырғанау; ересек адамның көмегімен мұзды жолдармен сырғанау; үш велосипедті, скутерді айдау; оңға, солға бұрылу;</p> <p>10) спорттық ойындардың элементтері: кегли ойынында жаттықтыру: допты дұрыс бастапқы қалыппен лақтыру, кегльдерді 1,5-2 м қашықтықтан құлату; футбол ойнау – допты берілген бағытта домалату; допты қақпаға айналдыру; допты хоккей ойнау – шайбаны берілген</p>
--	---

		<p>бағытта таяқпен домалату; шайбаны қақпаға айналдыру; 11) жалпы дамыту жаттығуларын (затпен және затсыз) орындауға жаттықтыру: қолды алға, жоғары, бүйірге, иыққа, белге, төмен көтеру; қолдың кең тербелістерін бастың үстінде, төменде сіздің алдыңызда айқастыру; қолдың қимылдары – қолды қысу, ашу, бұрау, бұлғау және бір мезгілде қолдың қалпын өзгерту; денені бүйірлерге (оңға-солға) бұру, қолды белде ұстау, екі жаққа тарату; солға, оңға, алға, артқа еңкею; қолды төмен түсіріп, қолды екі жаққа түзетіп, қолды жоғары көтеріп, аяқты иық ені бойынша бастапқы қалыптан басынан жоғары шапалақтау; «қайшы» (бастапқы позициядан жоғары және төмен аяқтың ауыспалы қозғалысы, қолдар артта тірек); қолды арқаға қою, доғаны көтеру, асқазанда жатқан бастапқы қалыптан, қолды алға; адымдап шеңбер бойымен айналады, артынан еңкейіп, қолды түзетіп, білектерді айналдырады; шеңбер бойымен бұрылыспен аяқтың ұшымен секіру.</p>
--	--	---

Мамыр		<p><i>Негізгі қозғалыстар:</i> түзу жүріңіз. Жұппен шеңбер бойымен қозғалу. Жалпы дамыту жаттығулары Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарыңызды «кеуденің алдындағы қолдар» позициясынан екі жаққа таратыңыз; қолдарыңызды «бастың артындағы қолдар» позициясынан екі жаққа жоғары және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды саусақтарыңызбен біріктіріп (қолдарыңызды артқы жағы ішке қаратып) алға және жоғары көтеріңіз. Қолдарыңызды бір уақытта, кезекпен жоғары және артқа көтеріңіз.</p> <p>Денеге арналған жаттығулар. Допты бастың үстінен бір-біріне беру (алға-артқа). Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Алға иілу, арқаны доғалау, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру және штанганы бел деңгейінде қолмен ұстау. Арқаңызды гимнастикалық қабырғаға басып, қолыңызбен штанганы жамбас деңгейінде ұстап, бүгілген және түзу аяқтарыңызды кезекпен көтеріңіз. Алақанмен еденге тиіп, алға иілу; біріктірілген қолдарыңызды артқа көтеру; қолдарыңызды жоғары көтеріңіз. Отырғанда, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.</p> <p>Күш жаттығулары. Қолмен жүру (бір бала екіншісін аяғынан ұстайды) 3-5 метр. Баспаға арналған жаттығулар: арқада жатқан денені, қолды бастың артында көтеру және түсіру, (жұппен, бір бала екіншісінің аяғына отырып, оны ұстайды (5-6 рет); гимнастикалық қабырғаға қолына ілулі тұрған түзу аяқтарды алға көтеру (әткеншек) (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: «Тербелетін орындық» тобында отырған қалыптан алға-артқа домалау (5-6 рет), созылу элементтерімен жаттығуды орындау, қолдың көмегімен қарынмен жорғалау (3 метр) Аяқтарға арналған жаттығулар: саусақтарыңызбен көтеріліңіз. Саусақтарыңызды тіреуіштен көтермей, орныңызға қадам басыңыз.</p>
-------	--	--



2024-2025 оқу жылына «Күн сәулелері» ересек тобына денге шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрікеттірінің перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Коншина Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p>
Октябрь	Дене шынықтыру	<p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p>
Ноябрь	Дене шынықтыру	<p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p>

Декабрь	Дене шынықтыру	<p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>108. Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <p>қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p>
---------	----------------	--

Январь	Дене шынықтыру	<p>Колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <p>допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p>аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p>
Февраль	Дене шынықтыру	<p>аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>109. Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>

Март	Дене шынықтыру	<p>110. Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>111. Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p>
Апрель	Дене шынықтыру	<p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "салауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p>
Май	Дене шынықтыру	<p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>