

Утверждаю
Директор и.о.
КГУ «ООШ села Енбекшильдерское»
Камел А.К.
« »



Перспективный план организованной деятельности дошкольного класса
КГУ «ООШ с. Енбекшильдер» района Биржан сал Акмолинской области
по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования: КГУ «ООШ село Енбекшилдерское»

Группа: дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднятие рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с</p>

		<p>поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6–7 раз) приседания, выноса руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ходьба. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;2) бег. Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами;3) прыжки. Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра;4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз), прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд; метание мешочка с песком в цель на расстояние 2–2,5 метра; упражнять в навыках переворачивания и бросания мяча в кольцо,
--	--	--

		<p>удерживаемое партнером метания мяча двумя руками вверх, над веревкой;</p> <p>5) ползание, лазанье. Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком, ползание на животе по гимнастической скамейке; толкать мяч головой, двигаясь на четвереньках;</p> <p>6) равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики;</p> <p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три;</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Поочередное выставление ног на пятки и притопывание.</p> <p>Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p>
--	--	--

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования : КГУ «ООШ село Енбекшилдерское»

Группа: предшкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: октябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднятие рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит</p>

	<p>другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) ходьба. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; в рассыпную; между предметами; ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;2) бег. Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;3) прыжки. Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 6 метров), на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра);4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз), прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд; отбивание мяча о стену, отбивать мяч двумя руками о пол;5) ползание, лазанье. Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не
--	--

		<p>касаясь руками пола, боком;</p> <p>б) равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу);</p> <p>7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p>
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования КГУ «ООШ села Енбекшильдерское»

Группа: предшкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: ноябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной	

		<p>осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p>
		<p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе; бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно; бегает на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках; ползает между предметами разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии; подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой; бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками; перестраиваться из шеренги в колонну по одному, выполняет повороты на месте; перестраиваться из шеренги в колонну по три; в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой; проявляет инициативу в организации подвижных игр,

			<p>соблюдает правила игр; активно участвует в национальных подвижных играх, играх с элементами соревнований и эстафетных играх; проявляет активность в самостоятельной организации подвижных игр; проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; катается на санках с горки по одному и по два; скользит по ледяным дорожкам самостоятельно; делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг; катается на двухколесном велосипеде, самокате; старается плавать в воде, играет в различные игры; проявляет активность в спортивных играх и упражнениях; выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; понимает важность и необходимость закаливающих процедур; помогают друг другу в процессе гигиенических процедур; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>	
		Физическая культура	Основные движения	<p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по</p>

			<p>ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами:</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезть через бревно.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p>
		Общеразвивающие	Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание

			<p>упражнения</p>	<p>рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднятие рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднятие рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.</p> <p>Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра).</p>
--	--	--	-------------------	--

			Упражнения для ног. Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.
		Музыкально-ритмические движения	Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.
		Спортивные упражнения	Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

		<p>Самостоятельная двигательная активность</p>	<p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p>
		<p>Формирование здорового образа жизни</p>	<p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.</p> <p>Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p>
		<p>Культурно-гигиенические навыки</p>	<p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться</p>

			<p>носовым платком. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.</p>
		<p>Навыки самообслуживания</p>	<p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.</p> <p>Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.</p> <p>Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p>
		<p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</p>	<p>Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования: КГУ «ООШ села Енбекшилдерское»

Группа: дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: декабрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;- приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость;- развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p>

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

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

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

		<p>внизу, сесть, поднять палку; сидя, ноги скрещены, руки на поясе, повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>Музыкально-ритмические движения. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p>Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом (элементы баскетбола, упражнений на развитие пресса). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (инструктаж проводится перед упражнениями, играми).</p> <p>При наличии бассейна: плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).</p> <p>Спортивные игры. <i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, отбивание мяча при ходьбе, "ведение" мяча.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в (национальных: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!") играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p>
--	--	--

		<p>Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p>Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.</p> <p>Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.</p> <p>Навыки самообслуживания</p>
--	--	---

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

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования КГУ «ООШ села Енбекшильдерское»

Группа: предшкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: январь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
--------------	-------------------------	------------------------------------	--

Январь	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	
		Ожидаемые результаты:	сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая); бегают с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами разными способами; прыгает с продвижением вперед между предметами; подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой; перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три,

			<p>выполняет повороты на месте; катается на санках с горки по одному и по два (при достаточном объеме снега); скользит по ледяным дорожкам самостоятельно (при достаточном объеме снега); делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг (при достаточном объеме снега); старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна); проявляет активность, инициативу в подвижных, национальных играх, играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила; выполняет самостоятельно гигиенические процедуры, помогает товарищам; понимает важность и необходимость закаливающих процедур.</p>
		<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег враспынную, соблюдая дистанцию между собой. Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p>

			<p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
--	--	--	--

			<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх.</p> <p>Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед,</p>
--	--	--	-----------------------------------	---

				<p>вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, правая вверху, левая внизу, круговые вращения рук вперед (назад);</p> <p>сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками.</p> <p>Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги.</p> <p>Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступающими ногами вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу.</p>
		Музыкально-ритмические движения		<p>Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p>

		<p>Спортивные упражнения</p>	<p>Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Плавание (при наличии бассейна). Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально).</p>
		<p>Спортивные игры</p>	<p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p>
		<p>Подвижные игры</p>	<p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с</p>

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

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

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования : КГУ «ООШ села Енбекшильдерское»

Группа: дошкольная группа

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: февраль, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические

		<p>навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none">- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по ребристой доске, по линии, доске, сохраняя равновесие; бегаёт на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, "змейкой", в колонне по одному, парами, в рассыпную;</p> <p>ползает на четвереньках по гимнастической наклонной скамейке; лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; подлезать под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед;</p> <p>бросает мяча из-за головы и ловля его; метает предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p> <p>строится в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в звенья по два равняясь по ориентира;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p>
--	--	--

		<p>играет в подвижные игры с мячами, палками, обручами; самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма; имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна; осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления.</p> <p>Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по органической поверхности.</p> <p>Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", враспынную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед.</p>
--	--	--

		<p><i>Прыжки:</i> прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров.</p> <p><i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов.</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.</p> <p><i>Упражнения для туловища.</i> Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с</p>
--	--	---

		<p>положения лежа, палка в согнутых руках на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки (со страховкой взрослого); катать друг друга.</p> <p>Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно (со страховкой взрослого в том числе).</p> <p>Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до</p>
--	--	---

		<p>глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм ("Мыши в кладовой", "Пожарные на учении", "Мы веселые ребята", "Такси"); национальным подвижным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Ловцы оленей", "Хитрая лиса", "Щука и сом", "Слепой козел", "Мыши и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Мяч водящему" (бросание, передача мяча), "Дорожка препятствий" (ползание, метание, бег), "Горячая картошка" (передача мяча), "Брось мяч в цель" (метание в цель), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки с поворотами направо, налево), "Кто скорее до флажка?" (подлезание под дугу, прыжки на двух ногах допрыгать до флажка, бег), "По снежному мостику" (ходьба по доске, сохраняя равновесие), "С мячом под дугой" (ползание на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч), "Проползи – не задень" (подлезание), "Я умею" (ходьба по ребристой доске), "У кого мяч?" (метание, передача), "Попрыгунчики" (прыжки), "Попади в круг" (метание в цель), "Добеги и прыгни".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность</p> <p>Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению</p>
--	--	--

		<p>упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим зимой, ветренность, влажность).</p> <p>Формирование здорового образа жизни</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p> <p>Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p>
--	--	--

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

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования : КГУ «ОСШ села Енбекшилдерское»

Группа: дошкольная группа

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: март, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; - формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; - совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; - побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; - сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. <p>Ожидаемые результаты:</p> <p>ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по гимнастической скамейке, бревну, перешагивает через предметы, сохраняя равновесие;</p> <p>бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях;</p>

		<p>бегают с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя; ползает по гимнастической скамейке, перелезает через бревно, подлезает под дугу;</p> <p>лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед;</p> <p>катает мячи, метает предметы на дальность, в цель;</p> <p>перестраиваться в звенья по два, по три по ориентирам;</p> <p>владеет видами закаливания, навыками самообслуживания;</p> <p>проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;</p> <p>проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p> <p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p> <p>имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;</p> <p>понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма;</p> <p>осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие.</p>
--	--	---

	<p>Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать враспышную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего.</p> <p>Ползание, лазанье: подлезать под дугу правым боком; перелезть через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.</p> <p>Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см)</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны.</p> <p>Упражнения для туловища.</p> <p>Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в</p>
--	--

		<p>руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде: (при отсутствии снега, наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p>
--	--	---

Подвижные игры

Развивать интерес к подвижным играм ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди" и проч.); национальным подвижным играм ("Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди", "Мыши в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флажок" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег".

Самостоятельная двигательная активность

Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тюбетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности, учета ветра весной).

Формирование здорового образа жизни

		<p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения.</p> <p>Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p>Навыки самообслуживания</p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p> <p>Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их (вывешивать перчатки, ставить сапоги (ботинки) на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным).</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p>
--	--	--

		Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; прополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске; упражнение "Часы". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
--	--	---

**перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования : КГУ «ООШ селе Енбекшильдерское»

Группа: дошкольная группа

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: апрель, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Апрель	1. Физическое развитие	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	

		<p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; <p>проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.</p>		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>Ожидаемые результаты:</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая); бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках, разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p> </td> </tr> </table>	<p>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая); бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках, разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p>
<p>Ожидаемые результаты:</p>	<p>ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая); бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках, разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;</p>			

			<p>подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;</p> <p>бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;</p> <p>перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;</p> <p>катается на двухколесном велосипеде, самокате;</p> <p>старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);</p> <p>проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в соревновательных, эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;</p> <p>владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;</p> <p>имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.</p>	
		<p>Физическая культура</p>	<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени;</p>

			<p>бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой"; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения; бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову; ходить по гимнастической скамейке, выполняя на ней упражнения, сохраняя равновесие; ходить по наклонной доске (высотой 50 см с одной стороной) вверх-вниз, держа на груди мешок с песком.</p> <p>Прыжки: прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом</p>
--	--	--	---

				<p>ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; сбивать волан ракеткой в определенную сторону, играть в паре с педагогом; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой; катать обруч, стоя напротив друг друга в ряду; перебрасывать мяч через шнур друг к другу; перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>
			<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх,</p>

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

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

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

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

			Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, развивать умение правильно оборудовать место прогулки.
		Формирование здорового образа жизни	Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.
		Культурно-гигиенические навыки	Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.

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

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования: КГУ «ООШ села Енбекшилдерское»

Группа: предшкольная группа

Возраст детей: дети 5 лет

Период составления плана: май, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.</p> <p>Задачи на 2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none">- обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом;- формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость;- совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;

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

		<p>игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх;</p> <p>играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;</p> <p>самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;</p> <p>следит за своим внешним видом;</p> <p>имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни;</p> <p>понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма;</p> <p>имеет представления о пользе физической активности и насыщенности сна;</p> <p>осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким</p>
--	--	---

		<p>шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра;</p> <p>бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя</p>
--	--	---

		<p>руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера.</p> <p>Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешагни - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в</p>
--	--	---

		<p>цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками), "Дорожка препятствий", "Пожарные на учении".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, тубетейка, "тенге"). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, режим влажности весной).</p> <p>Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки</p>
--	--	---

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