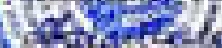


Согласовано
Методист КГКП «Ясли-детского сада
«Кактекті-Толағайы»

 Назарханова Г.А.



Утверждено
Заместитель КГКП «Ясли-детского сада
«Кактекті-Толағайы»
 Толымбаева Ж.Б.

**Перспективный план по физической культуре группы «Пчелки» на 2022- 2023 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы
дошкольного воспитания и обучения**

Инструктор по физической культуре: Токенов Е.А.

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

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, отклоняясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4-5 раз), держа руки на поясе, вперед, в стороны, оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: 1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной

		осанки; 2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; 3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; 4) метание, ловля, бросание. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). 5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Пролезание в обруч. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной скамейке. 6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Сохранение равновесия. Перешагивание через кубики, через набивной мяч с разными положениями рук; 7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном
--	--	---

		темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о здоровом образе жизни, пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым
--	--	---

		при захворюванні, травме
--	--	--------------------------

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

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раз), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: 1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;

		2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; 3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; 5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке. 6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30-35 сантиметров). Перешагивание через рейки лестницы с разными положениями рук;
--	--	--

		7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; разделение по ориентирам. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты направо, влево. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминов. Расширить представление о здоровом образе жизни, пользе физической
--	--	---

		активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
--	--	---

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

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	I. Физическое развитие	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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, 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.
	Ожидаемые результаты:	ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному; ползает на четвереньках; катает мячи, метает предметы на дальность; умеет перестраиваться в звенья по два; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; проявляет инициативу, самостоятельность при организации народных игр; проявляет быстроту, силу, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками; играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.

		Физическая культура	Основные движения	Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. 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). Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстоянии до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча
--	--	---------------------	-------------------	--

			двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестраиваться в змейку по два; равнение по ориентирам.
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

			Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставляя поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.
		Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.
		Подвижные игры	Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
		Самостоятельная двигательная активность	Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

			Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.
		Формирование здорового образа жизни	Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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; - сохранить правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. Ожидаемые результаты: ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе; бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно, с чередованием с ходьбой; ползает между предметами (кеглями) на четвереньках; ползает разными способами (по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками); лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает на одной ноге (4-5 раз чередуя), прыгает на двух ногах с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии (50см раст.); бросает мяч двумя руками (через голову; друг другу снизу (2,5м) и ловит), над веревкой и ловит одной рукой; метает предмет (мяч) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); в вертикальную цель с раст. 1,5 метра; в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой; проявляет инициативу в организации подвижных игр (водящий), соблюдает правила игр (движется по сигналу, понимает, при догонках задание - это засаженность); активно участвует в национальных подвижных играх; проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, ловкость;
--	--	--

		катается на санках с горки по одному и по два; скользит по ледяным дорожкам самостоятельно; выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой (последовательное раздевание (одевание), складывание в шкаф, вешание на стул). Основные движения Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катание мяча друг другу; метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг
--	--	--

		другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову; Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, реагировать ориентирам. Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой стади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, ополжить кисти на плечи, выполнить вращения. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку. Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4-5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика
--	--	--

		Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения Катание на санках: катить друг друга. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке педагога, самостоятельно. При наличии снежного покрова, инвентаря (лыж); на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре (волк, лиса, кот, лохматый пес), осознанно относиться к выполнению правил игры (внимательно слушать правила перед игрой, придерживаться их). Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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. Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.
--	--	--

		Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать значение действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни. Расширить представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
--	--	---

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

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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. Ожидаемые результаты: ходит на пятках, на наружных сторонах стоп; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, в разных направлениях; ползает на четвереньках (по скамейке); ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; бросает мячи вверх (низ), ловит их; отбивает о землю; перестраиваться в змейку по два, по три; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользят на санках по ледяным дорожкам самостоятельно; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, 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. Основные движения Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны). Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра);
--	--	--

		бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками. <i>Упражнения для туловища.</i> Поворот направо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться влево (направо), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг влево, поднять скакалку вверх, наклон влево (направо); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться влево (направо), сказать "тик" ("так"); наклон вперед, волнообразные движения кистями рук, выпрямиться; <i>Упражнения для ног.</i>
--	--	--

		Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колени; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя. Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослого, затем самостоятельно. Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рву", "Зайца и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто скорее до флажка?" (бег с ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флажок" (метание), "По
--	--	--

		снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание под дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч волонтеру" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель). Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим, влажность зимой). Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической
--	--	--

		активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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. Ожидаемые результаты: 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; бегает на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, "змейкой", в колонне по одному, парами, враспыльную; ползает на четвереньках по гимнастической наклонной скамейке; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; подлезать под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; бросает мяча из-за головы и ловля его; метает предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); строится в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в звенья по два равняясь по ориентиру; владеет видами закалывания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; 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. Основные движения Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления. Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по органической поверхности. Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", прассыпную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под палку (веревку), подвинутой на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Прыжки: прыгать поочередно через 2-3 предмета, высотой 5-10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево;
--	--	--

		прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров. <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. Общеразвивающие упражнения Выполнить упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, присятого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, переключать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. <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 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. Упражнения для ног. Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика Выполнить знакомые, изученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки (со страховкой взрослого), катать друг друга. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно (со страховкой взрослого в том числе). Подвижные игры 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 возел", "Мышь и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры. Продолжить 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". Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды (приемлемый температурный режим зимой, ветренность, влажность).
--	--	--

		Формирование здорового образа жизни Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; мыть 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.
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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. Ожидаемые результаты: 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; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя; ползает по гимнастической скамейке, перелезает через бревно, подлезает под дугу; кидает мячи, метает предметы на дальность, в цель; перестраиваться в звенья по два, по три по ориентирам; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, 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;
--	--	--

		осознает важность физической подготовки для жизни и здоровья человека. Основные движения 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 колени. Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие. Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать враспынную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Ползание, лазанье: подлезать под дугу правым боком; перелезать через бревно; ползать по гимнастической скамейке Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см) Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без
--	--	---

		предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч вилу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. Упражнения для туловища. Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой. Упражнения для ног. Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками ладонями; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
--	--	--

		Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при отсутствии снега, наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты направо, влево. 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", "Аркан 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), "Захвати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через штур", "Парный бег". Самостоятельная двигательная активность Посещать 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 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.
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

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

Группа: старшая группа «Пчелки»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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. Ожидаемые результаты: 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; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания; ползает на четвереньках; ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их; перестраиваться в звенья по два, по три; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно; при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом; катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты вправо, влево; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр;
--	--	--

		проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами; 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 значение 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. Основные движения <i>Ходьба:</i> ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить врассыпную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа. <i>Равновесие:</i> ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить по ребристой доске. <i>Бег:</i> бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50–60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бег в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров. <i>Ползание, лазанье:</i> лезть по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через гимнастическую скамейку. <i>Прыжки:</i> прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров.
--	--	--

		Катание, метание, ловля, бросание: метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой. бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, разделение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом. Общеразвивающие упражнения Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх. Упражнения для туловища. Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой
--	--	--

		(левой) ногой с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус направо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой, повернуть корпус направо (влево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпущая из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое, вверх, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди. Упражнения для ног: Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, разворачиваясь) со скакалкой; поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упереться руками сзади, поднести руки в правой (левой) подвешенной ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямые. Ритмическая гимнастика Выполнять танцевые, ритмичные ранее упражнения в ритмичном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрытия для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде, выполнять повороты направо, влево.
--	--	---

		Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм ("Карусель", "Третий лишний", "Краски", "Рыбаки и рыбки" и проч.); национальным подвижным играм ("Жеребенок", "Байга", "Байга", "Аркан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастаман", "Теңге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("У медведя во бору", "Цыплята и кот", "Рыбаки и рыбки", "Гуси-лебеди", "Ворона и воробей"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Космонавты" (ходьба и быстрый бег), "Пожарные на учениях" (лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет), "Быстро в домик" (бегать врассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флажок" (метание в горизонтальную цель); "Перелет птиц" (бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга); "Ловишки парами", "Кто скорей снимет ленту?" (бег, подпрыгивание); "Коршун и птенчики" (ходьба, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием). Самостоятельная двигательная активность Посоветовать игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (мячи, камни, "теңге", пюбетейка, аркан). Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с
--	--	--

		учетом состояния погоды (приемлемый режим влажности, режим учета ветра весной). Формирование здорового образа жизни Формировать представления о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, надевать головной убор, правильно застегиваться, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренний зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.
--	--	---

Перспективный план организованной деятельности инструктора

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

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

Группа: старшая группа «Пчелка»

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - 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. Ожидаемые результаты: 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; бегает на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях; бегает с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего выполняя разные задания; ползает на четвереньках; ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазает по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шагом; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; катает мячи, метает предметы на дальность, бросает мячи через препятствия и ловит их; перестраиваться в звенья по два, по три; владеет видами захватывания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно; при помощи взрослых снимает и надевает лыжи, передвигается по лыжне друг за другом; катается на двухколесном и трехколесном велосипеде, выполняет повороты направо, влево; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых
--	--	---

		игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами; 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. Основные движения 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. 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. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким
--	--	---

		шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; 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. Ползание, лазание: 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, подвешенную на высоте 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. 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. 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; бросить мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя
--	--	---

		руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, ратученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения Катание на велосипеде: (при наличии твердого сухого покрова для передвижений) кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты направо, налево. Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешижки - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками).
--	--	--

		"Дорожка препятствий", "Пожарные на учении". Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, с асыками, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр (аркан, асыки, твобетейка, "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). 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.
--	--	---