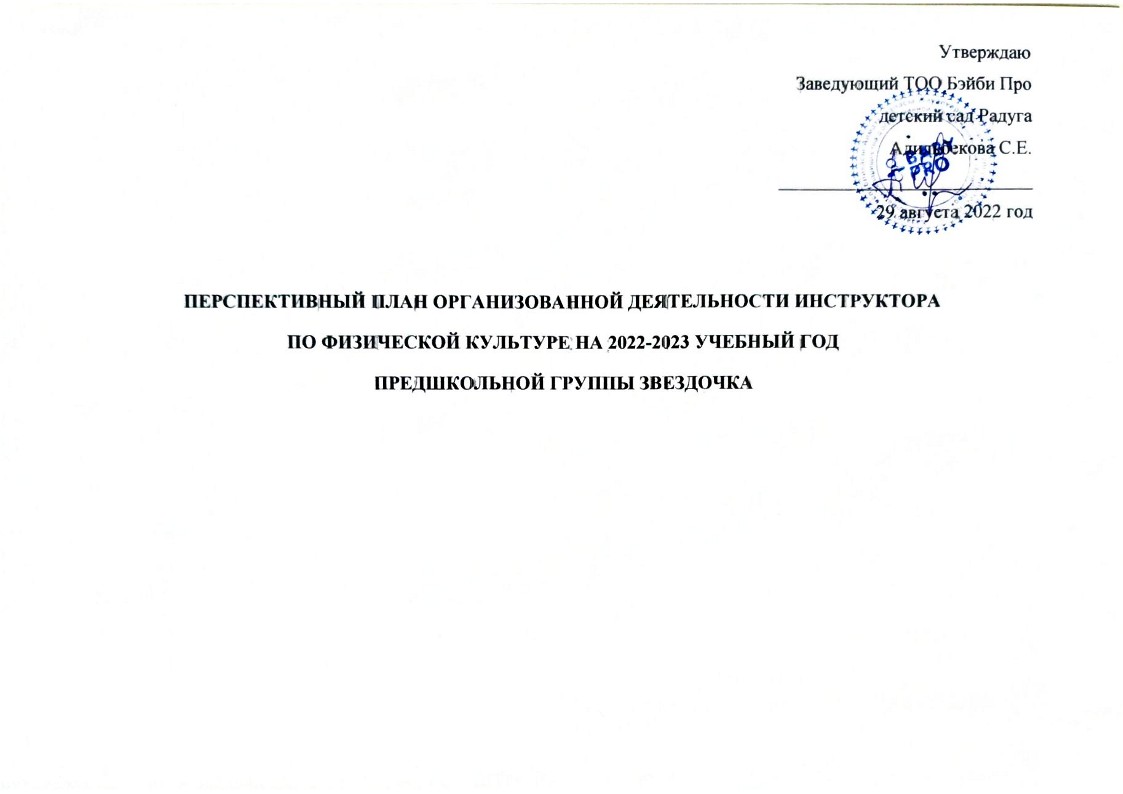
****

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная деятельность** | **Задачи организованной деятельности** |
| Сентябрь | Физическая культура | Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.  Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.  Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на 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.  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.  Основные движения:  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, удерживаемое партнером метания мяча двумя руками вверх, над веревкой;  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;  6) равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики;  7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три;  Музыкально-ритмические упражнения.  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. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная деятельность** | **Задачи организованной деятельности** |
| Октябрь | Физическая культура | Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.  Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.  Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на 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.  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.  Основные движения:  1) ходьба. Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;  2) бег. Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;  3) прыжки. Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 6 метров), на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра);  4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз), прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд; отбивание мяча о стену, отбивать мяч двумя руками о пол;  5) ползание, лазанье. Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком;  6) равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу);  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.  Музыкально-ритмические упражнения.  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. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

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 осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. | | |
| Ожидаемые результаты: | | ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого 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, 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. |
| Физическая культура | Основные движения | Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.  Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.  Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами:  Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезать через бревно.  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.  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 звенья по два; равнение по ориентирам. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.  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.  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).  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. |
| Самостоятельная двигательная активность | | Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.  Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. |
| Формирование здорового образа жизни | | Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.  Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.  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.  Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.  Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.  Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
|  | Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Организованная деятельность** | **Задачи организованной деятельности** |
| Декабрь | Физическая культура | **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:** 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;  катается на санках по одному и по два; скользит по ледяным дорожкам самостоятельно;  при наличии бассейна старается плавать в воде;  проявляет активность в спортивных играх и упражнениях;  понимает важность и необходимость закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба по дорожке);  выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; помогает другим детям;  владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой. **Основные движения.**  **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.  Равновесие: ходьба (на носках) с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным.  **Бег:** бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами  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.  **Прыжки:** прыжки между кеглями на двух ногах, одной ноге; 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).  **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.  **Построение, перестроение:** строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равненяться по ориентирам.  **Общеразвивающие упражнения.**  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.  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.  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.  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 внизу, сесть, поднять палку; сидя, ноги скрещены, руки на поясе, повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; прыжки на правой (левой) ноге.  **Музыкально-ритмические движения.**  Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. **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).  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).  **Спортивные игры.**  ***Элементы баскетбола.*** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, отбивание мяча при ходьбе, "ведение" мяча.  **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.  **Самостоятельная двигательная активность** Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.  Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.  **Формирование здорового образа жизни**  Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.  Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.  **Культурно-гигиенические навыки** Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.  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.  Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.  **Навыки самообслуживания**  Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой (складывание, вешание, выставление).  Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.  Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.  **Оздоровительно-закаливающие мероприятия**  Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

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);  бегает 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, 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. |
| Физическая культура | Основные движения | 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 врассыпную, 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.  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.  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.  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.  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.  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. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов.  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.  Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, правая вверху, левая внизу, круговые вращения рук вперед (назад);  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.  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.  Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в рукам, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу. |
| Музыкально-ритмические движения | | Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. |
| Спортивные упражнения | | 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). |
| Спортивные игры | | Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. |
| Подвижные игры | | Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву".  Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег ), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "День и ночь" (бег по сигналу), "Солдаты" (ходьба вниз по наклонной доске), "Змейка" (ползание между предметами), "Брось далеко" (метание мячи правой рукой в дальность), "Прокати мяч руками", "Воробей" (передвижение боком, сидя на гимнастической скамейке) |
| Самостоятельная двигательная активность | | Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. |
| Формирование здорового образа жизни | | Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону).  Учить описывать свое настроение.  Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.  Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.  Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
| Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Раздел программы** | **Организованная деятельность** | | **Цель и задачи организованной деятельности** |
| Февраль | 1. Физическое развитие | Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. | | |
| Задачи на 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: | | 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, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по скамейке;  бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;  ползает между предметами на четвереньках (по скамейке), разными способами;  лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;  прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;  подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;  бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;  перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;  активно участвует в национальных подвижных играх, соревновновательных, эстафетных, спортивных играх, соблюдает правила;  катается на санках с горки по одному и по два (при достаточном объеме снега);  скользит по ледяным дорожкам самостоятельно (при температурном режиме, объеме снега);  делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг (при достаточном объеме снега, инвентаря);  старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);  владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;  имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни. |
| Физическая культура | Основные движения | Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.  Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону.  Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд.  Ползание, лазанье: чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину;  лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку), расположенной на высоте 25 см.  Прыжки: прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте;  Катание, метание, ловля, бросание: метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола.  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. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения с предметами: скакалками, кольцами, гимнастическими палками, лентами; без предметов.  Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять скакалку вверх; вращение кольца на основании кистей; поднять кольцо над головой, подняться на носки; стоя, поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; стоя, вытянуть руки с кольцом вперед, кручение палки влево - вправо (руление); стоя, поднять правую руку с палкой вверх, удерживать, поднять свободную левую руку, взяться за палку; стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, в парах, ладони держать перед грудью, вращать.  Упражнения для туловища: стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; скакалка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влево), поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со скакалкой, коснуться носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной на лопатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки на одном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться вперед; стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища вправо (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги, пружинистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в замке; наклониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять левую (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги вытянуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево).  Упражнения на пресс: сидя на коленях, скакалка внизу, встать на колени, поднять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, раскачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над головой; сидя, приподнять ноги, держать под углом 45 градусов.  Упражнения для ног: сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку вперед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, приподнять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад правой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания. |
| Музыкально-ритмические движения | | Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. |
| Спортивные упражнения | | Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке.  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", "Такия тастамак!", "Хромая уточка", "Лови мяч", "Не оставайся на земле", "Уголки", "Раз, два, три... Беги!", "Перебежки", "Ловишки", "Гори, гори ясно", "Два Мороза", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи".  Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  "Хоккей" (бросание шайбы друг к другу), "Кто быстрее добежит?" (бег с ускорением), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Держи обруч" (катание обручей, ловля), "Перетягивание каната", "Кто ловкий?" (подлезание под палку (веревку)); "Прыгаем весело" (прыжки с выступанием с продвижением вперед), "Прокати мяча руками" (катание мяча в цель), "Догони мяч" (прокатывание мяча и ловля), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Метание мяча в цель", "Снежки" (метание мячей в цель), "Прокати мяч в цель", "Пройди через обруч" (подлезание в обруч), "Обезьяна" (лазание по гимнастической лестнице), "Перенеси мешочек" (ходьба с мешочков на голове). |
| Самостоятельная двигательная активность | | Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. |
| Формирование здорового образа жизни | | Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе, воде, витаминах, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону).  Развивать умение описывать свое настроение.  Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.  Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.  Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
| Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Раздел программы** | **Организованная деятельность** | | **Цель и задачи организованной деятельности** |
| Март | 1. Физическое развитие | Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. | | |
| Задачи на 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: | | 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, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, вдоль веревки);  бегает с разной скоростью, непрерывно, 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;  перестраивается из шеренги в колонну по одному,, по три, выполняет повороты на месте;  старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);  проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;  владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;  имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни. |
| Физическая культура | Основные движения | Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.  Равновесие: ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с нклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя поскоками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках).  Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге.  Ползание, лазанье: ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал.  Прыжки: прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; прыгать боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.  Катание, метание, ловля, бросание: катать фитбол между предметами-препятствиями; находясь в строю; метать мяч двумя руками от груди.  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. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения с предметами: кольцами, палками, обручами, маленькими мячиками; без предметов "Қара жорға".  Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, ноги врозь, вращение кольца на основании кистей; стоя, прижать палку к груди, поднять вверх; стоя, обруч поднять вверх, встать на носки, обруч вперед, опуститься на стопы; стоя, поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад; стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди.  Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене, опустить палку, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; стоя, поднять палку вверх, согнуть руки в локтях, повернуть туловище направо (налево); стоя, обруч перед собой поднять вверх, наклониться вправо (влево); стоя, обруч придерживать на полу, выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3- согнуть ноги в коленях, в полуприседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить; стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку.  Упражнения на пресс: сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой).  Упражнения для ног: лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, обруч вытянуть руки вперед, присесть; лежа на спине, обруч над головой, держать обруч над туловищем, поднять ногу, коснуться коленом края обруча; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания. |
| 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. 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). |
| 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", "Айголек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Уголки", "От берега к берегу", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Карусель", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы".  Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  "Сайгак" (бег по сигналу с подлезанием под "дугу"), "С гор побежали ручьи", "Прыгай в обруч" (прыгать через обручи с продвижением вперед), "Эстафета" (ходьба с мешочком на голове, ходьба между кеглями, бег змейкой), "Воробушки и кот" (бег с увертыванием), "Баскетбол" (бросание мяча друг другу двумя руками), "Перетяни канат", "Паучок" (лазание по гимнастической стенке), "Прыгаем весело" (прыжки с одной ноги на другую), "Волк и зайцы" (бег с увертыванием), "Қара жорға" (движение по сигналу), "Давайте проползем", "Прокати мяч руками" (прокатывание мяча). |
| Самостоятельная двигательная активность | | Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной. |
| Формирование здорового образа жизни | | Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, витаминах, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону).  Развивать умение описывать свое настроение.  Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.  Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.  Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
| Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств. |

**Перспективный план организованной деятельности инструктора**

**по физической культуре на 2022-2023 учебный год**

Учреждение образования ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и 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. | | |
| 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: | | 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;  подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;  бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;  перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;  катается на двухколесном велосипеде, самокате;  старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);  проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в соревновновательных, эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;  владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;  имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни. |
| Физическая культура | Основные движения | Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.  Равновесие: ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.  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.  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 сторонй) вверх-вниз, держа на груди мешок с песком.  Прыжки: прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.  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.  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. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов.  Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди; стоя, согнуть руки в локтях, прижать скакалку к груди, наклон головы вправо, влево; стоя, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу на носок назад;  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 грудьюғ поднять скакалку над головой, наклониться к правой ноге, накинуть скакалку на носок.  Упражнения на пресс: лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой); лежа животе, скакалка в согнутых руках за головой, вытянуть руки вперед, вытянуть носки, посмотреть вперед.  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 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 уточка", "Лови мяч", "Не оставайся на земле", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Карусель", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи".  Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  "Летчики" (бег с ускорением, бег по ограниченной поверхности), эстафета "Проползание в отсек "космического корабля"" (подлезание под веревку). "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бадминтон" (бросание волана вдаль), "Кот и мышь" (бег с увертыванием), "Дай мяч", "Брось и поймай" (бросание мяча), "Быстро на место!" (запрыгиванием на предметы), "Перенесем мешочки" (ходьба с мешочком на голове), "Городки" (катание мяча в цель), "Погоня за обручем" (катание обруча), "Делай разные движения" (основные виды движений), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Соревнование" (виды прыжков с продвижением вперед). |
| Самостоятельная двигательная активность | | Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, развивать умение правильно оборудовать место прогулки. |
| Формирование здорового образа жизни | | Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.  Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.  Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
| Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание 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 ТОО Бэйби Про детский сад Радуга

Группа: предшкольная группа Звездочки

Возраст детей: дети 5-и лет

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Раздел программы** | **Организованная деятельность** | | **Цель и задачи организованной деятельности** |
| Май | 1. Физическое развитие | Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. | | |
| Задачи на 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: | | ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по бревну, по наклонному бревну), меняет направление;  бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения;  ползает между предметами на четвереньках, разными способами;  лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой;  прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;  подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой;  бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками;  перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте;  катается на двухколесном велосипеде, самокате;  старается плавать в воде, играет в различные игры (при наличии бассейна);  проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила;  владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам;  имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни. |
| Физическая культура | Основные движения | Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие.  Равновесие: ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи.  Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с ускроением змейкой.  Ползание, лазанье: ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезать через бревно; группироваться при прохождении под дугой.  Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места.  Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; бросать мяч друг другу двумя руками от груди; бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).  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. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения с предметами: лентами, скакалками, обручами, мячами, флажками; без предметов.  Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, скакалка внизу перед собой, шаг вправо (влево), поднять руки, скакалку за голову, натянуть на лопатках; стоя, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу назад, поставить на носок; стоя, флажки внизу, поднять правую руку вверх, левую - в левую в сторону; стоя, флажки внизу; шаг вправо правой (влево левой) ногой, выполнить двумя вытянутыми руками круг вправо (влево);  Упражнения для туловища: сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, скакалка внизу, вытянуть руки вперед, повернуть туловище вправо (влево); сидя, скакалка в поднятых руках, наклониться, запрокинуть на стопы ног, натянуть; сидя на коленях, положить флажки на плечи, встать на колени, флажки вперед, поворот туловища вправо (влево), правая (левая) рука назад, левая (правая) - на месте; сидя на полу, флажки на плечах, наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков;  Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; лежа на животе, скакалка за головой, вытянуть руки над головой, параллельно полу, ноги, носки вытянуть; лежа на спине, флажки вдоль туловища, руки поднять над головой через стороны (вдоль пола), поднять правую (левую) ногу;  Упражнения для ног: стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; стоя, положить флажки на плечи, присесть, руки вытянуть вперед; сидя на коленях, вытянуть руки со скакалкой, встать на колени, опуститься в правую (левую) сторону; |
| 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.  "Угадай и промолчи", "Попади точно в цель" (метание в цель), "Легко преодолеваем препятствия" (перелезание, ходьба "змейкой"), "Перетяни канат", "Эстафета" (ползание между рейками лестницы, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в высоту), "Кот и мышь" (пробегание в "дугу", бег с увертыванием), "Посоревнуемся" (ходьба приставным шагом с мешочком на голове вдоль веревки, прыжок из обруча в обруч на двух ногах), "Летит - не летит", "Брось и поймай" (бросание, ловля мяча), "Передача мяча из сетки", "Прокати мяч" (прокатывание мяча), "Держи обруч" (катание обруча), "Вода из ручья" (прыжки через обручи), "Гусеницы" (подлезание под дугу).  Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  "Ақ сандық - Көк сандық", "Хан-талапай", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Прыжок к флажку", "Уголки", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "Кто сильнее?", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы". |
| Самостоятельная двигательная активность | | Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.  Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, умение правильно оборудовать место прогулки. |
| Формирование здорового образа жизни | | Закреплять представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. |
| Культурно-гигиенические навыки | | Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.  Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур. |
| Навыки самообслуживания | | Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.  Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. |
| Оздоровительно-закаливающие мероприятия | | Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств. |