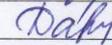


Келісілді:

ШҚО білім басқармасы
Риддер қаласы бойынша
білім бөлімінің «№ 41
«Теремок» балабақшасы» КМҚК
әдіскерлер

 Г.А. Молдашева
 В.Г. Дарьина
« 25 » августя 2022 ж.

Бекітемін:

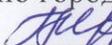
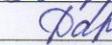
ШҚО білім басқармасы
Риддер қаласы бойынша
білім бөлімінің «№ 41
«Теремок» балабақшасы» КМҚК
мені ерушінің м.а.

 Г.А. Молдашева
« 25 » августя 2022 ж.



Согласованно:

Методисты КГКП «Д/с № 41 «Теремок»
отдела образования
по городу Риддеру УО ВКО

 Г.А. Молдашева
 В.Г. Дарьина
« 25 » августя 2022 г.

Утверждено:

и.о. заместителя КГКП «Д/с № 41
«Теремок» отдела образования
по городу Риддеру УО ВКО

 Г.А. Молдашева
« 25 » августя 2022 г.



**ШҚО білім басқармасы Риддер қаласы бойынша білім бөлімінің
« № 41 «Теремок» балабақшасы» КМҚК**

**КГКП «Детский сад № 41 «Теремок» отдела образования
по городу Риддеру УО ВКО**

**«Колобок» мектепалды даярлық тобының
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру бойынша
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Перспективный план организованной деятельности
на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного
воспитания и обучения и Типовых учебных программ дошкольного
воспитания и обучения
предшкольной группы «Колобок» по физической культуре**

**Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі/ Инструктор по физической культуре:
Красильникова О.В.**

Риддер қаласы/ город Риддер

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: дошкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения.</p> <p>Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носках, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба по доске, ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по вдоль веревки. Бег: врассыпную, бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между предметами: Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках,</p>

опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см), не касаясь руками пола. Прыжки: прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи между предметами, поставленными в ряд; бросание мяча друг другу от груди и ловля его (на расстоянии 1,5 метра); бросание через веревку двумя руками; отбивание мяча от пола двумя руками (4-5 раз); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).

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.

Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу.

Самостоятельная двигательная активность.

Вырабатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам.

Формирование здорового образа жизни:

уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож.

Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, в общественных местах. Развивать самоконтроль: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь.

Навыки самообслуживания.

Отрабатывать умения ухаживать за своей одеждой;

		<p>побуждать выполнять посильные трудовые поручения, обязанностей дежурных.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.</p> <p>Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.</p>
--	--	---

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов.</p> <p>Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза.</p> <p>Основные движения. Ходьба: ходить в разных темпах; останавливаться по сигналу педагога, менять направление движения. Бег: бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию; бегать перепрыгивая через предметы; бегать между предметами; бегать враспынную; бегать через препятствия. Перешагивать через предметы; ходить по наклонной доске; ходить на носках; ходить по канату боком, положив на голову мешочек. Ползание, лазанье: ползать по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени; перекатываться на коврике; подлезать под гимнастической скамейкой; ползать под дугой (высота 50 см). Прыжки: прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между коленями; прыгать между предметами на двух ногах (дистанция 4 м); прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать по команде на двух ногах; совершать круговые прыжки на одном месте;</p>

совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю. Катание, метание, ловля, бросание: катать мяча сидя и стоя; раскатывать мяч между предметами, поставленными в один ряд; бить мяч о стенку, о землю двумя руками; подбрасывать воланную ракетку в определенную сторону; катать мяч прямо.

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 (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).

Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу.

Самостоятельная двигательная активность.

Вырабатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам.

Формирование здорового образа жизни: уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож.

Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, в общественных местах. Развивать самоконтроль: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь.

Навыки самообслуживания. Отрабатывать умения ухаживать за своей одеждой; побуждать выполнять посильные трудовые поручения, обязанностей дежурных.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.

Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: ноябрь, 2022- 2023 учебный год

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами:</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезть через бревно.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.

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 (6-7 раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

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. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Плавание. Отрабатывать упражнения по плаванию (при наличии бассейна).

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.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Самостоятельная двигательная активность.

Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. "

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

		<p>посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.</p> <p>Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p> <p>Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.</p> <p>Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	---

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег врассыпную, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от</p>

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 (3-4 раза) 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 сверху, 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 руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу.

Спортивные упражнения.

Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах).

Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

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

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег в рассыпную, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, в рассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.</p>

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 сверху, 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 руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с

переходом в ходьбу.

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).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Плавание. Отрабатывать упражнения по плаванию (при наличии бассейна).

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 :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд.</p> <p>Ползание, лазанье: чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину;</p> <p>лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку), расположенной на высоте 25 см.</p> <p>Прыжки: прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте;</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три,</p>

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, поперепрыгиванием вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.

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).

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", "Такиятастамак!", "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.

		<p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой.</p> <p>Формирование здорового образа жизни.</p> <p>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).</p> <p>Развивать умение описывать свое настроение.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. "</p> <p>Культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур."</p> <p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.</p> <p>Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
--	--	---

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с наклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя поскоками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках).</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал.</p> <p>Прыжки: прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; прыгать боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>

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 "Қаражорға".

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, вперепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.

Спортивные упражнения. Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Плавание. Отрабатывать упражнения по плаванию (при наличии бассейна).

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

"Ак серек – Кок серек", "Айголек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такиятастамак!", "Птицы и кукушка", "Коршун и курица", "Хромая утка", "Уголки", "От берега к берегу", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Карусель", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы".

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), "Қаражорға" (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 :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: дошкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног.</p> <p>Равновесие: ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой"; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения; бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову; ходить по гимнастической скамейке, выполняя на ней упражнения, сохраняя равновесие; ходить по наклонной доске (высотой 50 см с одной стороной) вверх-вниз, держа на груди мешок с песком.</p> <p>Прыжки: прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м.</p> <p>Катание, метание, ловля, бросание: бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; сбивать волан ракеткой в определенную сторону, играть в паре с педагогом; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной</p>

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 грудью, 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.

Спортивные упражнения.

"Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате).

Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Плавание. Отрабатывать упражнения по плаванию (при наличии бассейна).

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

"Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Ак сандык - Көк сандык", "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.

	<p>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.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур.</p> <p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.</p> <p>Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
--	---

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

Учреждение образования :КГКП «Д/с №41 «Теремок» ОО по городу Риддеру УО ВКО

Группа: предшкольная группа «Колобок»

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Инструктор по физической культуре : Красильникова О. В.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие.</p> <p>Равновесие: ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи.</p> <p>Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с ускроением змейкой.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезть через бревно; группироваться при прохождении под дугой.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места.</p>

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;

		<p>Спортивные упражнения.</p> <p>Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p>Плавание. Отрабатывать упражнения по плаванию (при наличии бассейна).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>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).</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>"Ақсандық - Көксандық", "Хан-талапай", "Ақ суйек", "Волк" (Каскулак), "Такиятастамак!", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Прыжок к флажку", "Уголки", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "Кто сильнее?", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы".</p> <p>Самостоятельная двигательная активность.</p> <p>Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.</p> <p>Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, умение правильно оборудовать место прогулки.</p> <p>Формирование здорового образа жизни.</p> <p>Закреплять представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека</p>
--	--	---

		<p>(закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p>Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур."</p> <p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой площадке, по группе), обязанности дежурных по столовой, подготовке к видам организованной деятельности.</p> <p>Развивать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</p> <p>Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
--	--	--