

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыргүйек	Дене шынықтыру	- дене сапаларын қалыптастыру; - тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладын-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру

мен жүгіруді қайталап кезектестіру;

2) жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.

Спорттық жаттығулар:

4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;

Спорттық ойын элементтері:

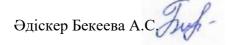
1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;

Дербес қимыл белсенділігі.

Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.



Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- дене сапаларын қалыптастыру; - тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында кауіпсіз мінез-кұлық дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың кимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладын-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық кимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау. Негізгі қимылдар: 3) секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; 4) лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4—5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты кабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2—2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5—2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен барсынен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен

допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.

Спорттық жаттығулар:

- 4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;
- 5) жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесімен деңгейлес созылған). Иек, көз деңгейіне дейін суға отыру, суға бетін батыру, суға үрлеу;
- 6) судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойын элементтері:
- 1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;
- 2) бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру; Дербес қимыл белсенділігі.

Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық кимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен — баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің

деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар.

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқса н	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, ормелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды

	Кимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс
	элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) кос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына

отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е./

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылдар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бірбіріне (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттыр, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына

отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды

пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылдар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі кимылдар. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға койылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтығы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бірбіріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру, және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқага арналган жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар.

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена

заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Cəyip	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылдар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Сапқа тұру, сап тұзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.

Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Кимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету

және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар.

айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.

Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Әдіскер Мусаева М.Е.



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

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: «Ягодки», «Радуга» предшкольная группа

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.

Методист Бекеева А.С.

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

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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.

Методист Мусаева М.Е.

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

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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	•	

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.

Методист Мусаева М.Е.

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

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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:

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;

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).

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.

Методист Мусаева М.Е.

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

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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 культуфизических качеств и потреосновных видов движений Задачи на 2022-2023 учебнеразвивать физическую актразвивать навыки здорового приобщать к физической гибкость; развивать творческие, позфизической культуре; проводить медико-педагого движений, профилактики пигр. Основные движения Ходьб внутренней стороне стопы; врассыпную, соблюдая дис Равновесие: ходить переменодошвой пола; перешагив собой. Бег: бегать на носках; с выспарах в колонне; бегать "зме	гивность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, о образа жизни; культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, внавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по ический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации поскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных ба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег

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.

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)

Методист Мусаева М.Е.

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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	физических качеств и потре	рно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие бности в двигательной активности через овладение воспитанниками применением здоровьесберегающих технологий.
		развивать навыки здорового - приобщать к физической к гибкость; - развивать творческие, позн физической культуре; проводить медико-педагоги	ивность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту,
		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, 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); 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 пол 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 впере 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.
Общеразвива ющие 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

Музыкально-ритмические движения	асовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать о. Движение парами по кругу.
	но (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги нуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево). Обежнения на пресс: сидя на коленях, скакалка внизу, встать на коленять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять ую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, ачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над голово приподнять ноги, держать под углом 45 градусов. Ожнения для ног: сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в цо; стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку ед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, поднять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад ой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на ни (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, прыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево во, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, гановлением дыхания.
	ятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторонулка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влевоять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со влкой, коснуться носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной опатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки ном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища во (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги синистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в зами ониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять о (правую) ногу коснуться правого (перого) доктя; силя ноги

	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.

Методист Мусаева М.Е.

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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.	
		развивать навыки здорового о - приобщать к физической кулгибкость; - развивать творческие, познанфизической культуре; проводить медико-педагогиче	ность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту,
		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; 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	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.
Общеразвиваю щие 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.
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	Совершенствовать навыки организации соревнований со

	двигательная активность	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.
	уровень адаптации к возденетыми заказивающих средств.

Методист Мусаева М.Е.

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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.			
		развивать навыки здорового образа - приобщать к физической культур выносливость, гибкость;	ь, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, жизни; е, развивать физические качества: силу, скорость, ьные и речевые навыки через различные виды деятельности по		

	еский контроль за развитием у детей правильной осанки, илактики плоскостопия создавать условия для проведения р.
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 поразному (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; 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	Основные	Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне
культура	движения	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.
ающие	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 грудьюг 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 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.

Методист Мусаева М.Е.

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: предшкольная группа «Ягодки»

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.		
		развивать навыки здорового о - приобщать к физической кулгибкость;	ность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту,	

		ический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации лоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных		
Ожидаемые рез	вультаты:	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 поразному (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; 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

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.

Общеразвив ающие 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.
	наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков; Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение
Музыкально-ритмические цвижения	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.
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. "Ак сандык - Көк сандык", "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", "Чайчай-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.



Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» «Ботақан» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыргүйек	Дене шынықтыру	- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік; - түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; - жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, - түрлі қимылды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен

кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.

Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтері:

- 1) кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;
- 2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату;
- 3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су шараларын жүргізуді жалғастыру: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, сауықтыруға арналған жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. Мәдени-гигиеналық дағдылар.

Бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату.

Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.

Бекеева А.С.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-тендікті сақтау, икемділік; - түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; - жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, енбектеу мен өрмелеуде негізгі кимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу, - түрлі ұлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бірбірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; 3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);

Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, кимылды ойындарға, спортпен айналысуға кызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Колды кеуденің алдына кою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.

	Тыныс алу жолдарын шынықтыру.	
--	-------------------------------	--

Мусаева М.Е./Усуб

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналган жаптығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріпген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.
Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мусаева М.Е./

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері					
ic-a	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен ормелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Жалпы дамытушы жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.					

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

|--|

Мусаева М.Е./усу

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Секіру: бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналган жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып,

отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Кимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.



Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Лақтыру, домалату, кағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір колымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналган жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.

Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Кимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

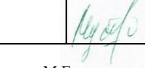
Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.



Мусаева М.Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын кою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың акының қасынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.

Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Кимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мусаева М.Е. У С

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Cəyip	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапка тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; онға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшын көтөрілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын кою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың акының құр салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.

Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Кимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.



Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі

Топ: «Нұршуақ» ересек топ Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі кимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-тигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық кимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқта арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.





Календарно-тематический план инструктора по физической культуре

Учреждение образования ЧУ Детский сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Непоседы»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Д	часов	
Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	02.09.2022
кс Ді уп "Е	олонну, итог. ыхательное пражнение Встряхиваем	остроение в 1 олонну, итог. ыхательное пражнение Встряхиваем

		1	Ţ	 ı	
в положении сидя;	раскрывают	Показ	взора.		
построения в круг.	ладонь,	педагогом			
Развивать и	произносят	техники	Подвижная		
координировать	"вот".	выполнения	игра "Как		
двигательную		упражнения:	прыгают		
активность и	Исходное	1-группа	лесные звери?"		
формировать интерес	положение:	прыгает	Цель:		
к физической	(упр.повтор	вперед,	развивать		
культуре. Привлекать	яется 4-5р).	продвигаясь	умения		
к совместным	2.Исходное	вперед на	прыгать на		
подвижным играм,	положение	расстояние 2-	двух ногах,		
правилам	ноги:врозь,к	3 м, 2-группа	иммитируя		
позитивных	орпус	сидят друг	животных.		
взаимоотношений.	прямой,	против			
	держат	друга,ноги			
	кубики на	врозь, катают			
	уровне	мяч с			
	груди.	расстояния			
	2.1.Поворот				
	ы на право,	По окончании			
	вытягивая	меняются			
	руки	местами.			
	показывают				
	кубики и				
	произносят				
	"вот", "вот".				
	2.2.Исходно				
	e				
	положение:(
	упр.повторя				
	ется на				
	левой				
	стороне и				

		4p)			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз			
		3.1.Сесть на			
		пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p)			
		3.2Исходн			
		oe			
		положение			
		(повторить			
		3p)			
		4Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			

				груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
2	"Мы красиво идем в строю".	Развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; развивать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь, корпу с прямой, руки вниз. 1.1.Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	упражнять детей	Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	05.09.2022

		1			
по сигналу;навыков	произносят	техники	Цель: учить		
катания мячей друг	"вот".	выполнения	прыгать на		
другу с расстояния	1.2.	упражнения:	двух		
1,5–2 метра в	Исходное	1-группа	ногах,иммитир		
положении сидя,	положение:	прыгает	уя животных.		
ноги врозь.	(упр.повтор	вперед,			
Координировать	яется 4-5р).	продвигаясь			
двигательную	2.Исходное	вперед на			
активность и	положение	расстояние 2-			
формировать интерес	ноги:врозь,к	3 м, 2-группа			
к физической	орпус	сидят друг			
культуре.	прямой,	против друга,			
	держат	ноги врозь,			
	кубики на	катают мяч с			
	уровне	расстояния			
	груди.	1.5-2метра.			
	-	По окончании			
	ы на право,	меняются			
	вытягивая	местами.			
	руки				
	показывают				
	кубики и				
	произносят				
	"вот", "вот".				
	2.2.Исходно				
	e				
	положение:(
	упр.повторя				
	ется на				
	левой				
	стороне и				
	(4p)				
	3. Исходное				

		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз			
		3.1.Сесть на			
		пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p)			
		3.2Исходн			
		oe			
		положение			
		(повторить			
		3p)			
		4Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		4.1.Прыжки			

		на месте,			
		руки на			
		уровне			
		груди,			
		сжать			
		ладони.			
		4.2.Исходно			
		е			
		положение:			
		ладонь			
		раскрыта,			
		прознести			
		"вот"			
		(повторить			
		3p).			
		"Основные			
		двигательны			
		e			
		упражнения			
		1) Прыжки			
		на двух			
		ногах с			
		продвижени			
		ем вперед.			
		2) Катание			
		мяча:сидя			
		друг против			
		друга,ноги			
		врозь (на			
		расстоянии1			
		.5-2м)			
		-			

		Дети,общер			
		азвивающие			
		упражнения			
		будем			
		делать с			
		двумя			
		группами.С			
		мотрите,как			
		надо			
		выполнять			
		упражнения			
		: (показ			
		педагогом			
		техники			
		выполнения			
		упражнения			
)1группа			
		прыгает			
		вперед,прод			
		вигаясь			
		вперед на			
		расстояние			
		2-3 м, 2			
		группа			
		сидят друг			
		против			
		друга,ноги			
		врозь,			
		катают мяч			
		С			
		расстояния			
		1.5-2метра.			
		По			

				1	,
		окончании			
		меняемся			
		местами.Пе			
		дагог			
		смотрит за			
		техникой			
		выполнения			
		,делает			
		замечания,п			
		одбадривает			
		."			
		"Основные			
		двигательны			
		e			
		упражнения			
		1) Прыжки			
		на двух			
		ногах с			
		продвижени			
		ем вперед.			
		2) Катание			
		мяча:сидя			
		друг против			
		друга,ноги			
		врозь (на			
		расстоянии1			
		.5-2м)			
		Показ			
		педагогом			
		техники			
		выполнения			
		упражнения			

		.1группа:			
		прыгает			
		вперед,прод			
		вигаясь			
		вперед на			
		расстояние			
		2-3 м, 2			
		группа			
		:сидят друг			
		против друга,ноги			
		врозь,			
		катают мяч			
		C Rataiot MA-1			
		расстояния			
		1.5-2метра .			
		По			
		окончании			
		меняются			
		местами.Пе			
		дагог			
		смотрит за техникой			
		выполнения			
		,делает			
		замечания,п			
		одбадривает			
		"Ooyonyyy			
		"Основные			
		двигательны			
		e			
		упражнения			

1) Прыжки
на двух
ногах с
продвижени
ем вперед.
2) Катание
мяча:сидя
друг против
друга,ноги
врозь (на
расстоянии1
.5-2м)
Показ
педагогом
техники
выполнения
упражнения
.Картинка
дети
прыгают в
спорт
зале.1групп
а:прыгает
вперед,прод
вигаясь
вперед на
расстояние
2-3 м, 2
группа
:сидят друг
против
друга,ноги
врозь,

				катают мяч с расстояния 1.5-2метра. Два ребенка сели против друг друга, и катают мяч. (на фоне спорт зал). По окончании меняются местами. Пе дагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания, п одбадривает .					
3	"Смирно в строю!".	• 1	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким	с кубиками.	упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с	игра "Попади в круг".	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	1	07.09.2022

		1	1	1	I	ı	
движения рук и ног,	подниманием	с прямой,	друг против	место двумя и			
соблюдая интервал;	колена.	руки вниз.	друга, ноги	одной рукой,			
закрепить навыки	Ходьба,	1.1.Дети	врозь (на	развивать			
прыжки на двух	перестроение.	вытягивая	расстоянии	глазомер,			
ногах, с		руки вперед	1.5-2м).	координацию			
продвижением		раскрывают	Показ	движений и			
вперед 2-3 метра;		ладонь,	педагогом	ловкость.			
навыки катания		произносят	техники				
мячей друг другу в		"вот".	выполнения	Подвижная			
положении сидя,		1.2.	упражнения:	игра "По			
ноги врозь.		Исходное	1-группа	ровненькой			
Привлекать к		положение:	прыгает	дорожке".			
совместным		(упр.повтор	вперед,	Цель:			
подвижным играм,		яется 4-5р).	продвигаясь	развивать у			
правилам		2.Исходное	вперед на	детей			
позитивных		положение	расстояние 2-	согласованнос			
взаимоотношении.		ноги:врозь,к	3 м, 2-группа	ть движения			
		орпус	сидят друг	рук и ног;			
		прямой,	против друга,	приучать			
		держат	ноги врозь,	ходить			
		кубики на	катают мяч с	свободно в			
		уровне	расстояния	колонне по			
		груди.	1.5-2метра.	одному;			
		2.1.Поворот	-	развивать			
		ы на право,	меняются	чувство			
		вытягивая	местами.	равновесия,			
		руки		ориентировке			
		показывают		B			
		кубики и		пространстве.			
		произносят		• •			
		"вот","вот".					
		2.2.Исходно					
		e					

	положение:(
	упр.повторя			
	ется на			
	левой			
	стороне и			
	4p)			
	3. Исходное			
	положение:			
	ноги			
	врозь,корпу			
	c			
	расслаблен,			
	руки вниз			
	3.1.Сесть на			
	пол,			
	вытягивая			
	руки вперед			
	произносят			
	"вот".			
	1.2.			
	Исходное			
	положение:			
	(повторить			
	4-5p)			
	3.2Исходн			
	oe			
	положение			
	(повторить			
	3p)			
	4Исходное			
	положение:			
	ноги			
	вместе, корп			

				ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.					
				4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р).					
4	"В круг вместе с колобком".	Формировать навыки построения в круг и техники прыжка в длину с места; навыки катания мяча с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя, в ворота. Развивать физические качества: ловкость,быстроту,ко	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча в цель, учить ориентировать ся в	Построение в колонну. Дыхательные упражнение "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	09.09.2022

ординацию, выравнивание 1.1. Дети врозь (на пространстве,	
	1
способствующие дыхания. вытягивая расстоянии развивать	
укреплению Перестроение. руки вперед 1.5-2м). внимание.	
здоровья. раскрывают Показ	
ладонь, педагогом Подвижная	
произносят техники игра «Догони	
"вот". выполнения меня».	
1.2. упражнения: Цель:развивать	
Исходное 1-группа умение детей	
положение: прыгает быстро	
(упр.повтор вперед, действовать по	
яется 4-5р) продвигаясь сигналу,	
2.Исходное вперед на ориентировать	
положение: расстояние 2- ся в	
ноги З м, 2-группа пространстве;	
врозь, корпу сидят друг развивать	
с против ловкость.	
прямой, дер друга, ноги	
жат кубики врозь, катают	
на уровне мяч с	
груди. расстояния	
2.1.Поворот 1.5-2метра.	
ы на право, По окончании	
вытягивая меняются	
руки местами.	
показывают	
кубики и	
произносят	
"вот","вот".	
2.2.Исходно	
e e	
положение:	
(упр.повтор	

		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p)			
		4p) 3.Исходное			
		положение:			
		ноги врозь,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз			
		3.1.Сесть на			
		пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:(
		повторить			
		4-5p)			
		3.2.Исходно			
		е			
		положение:(
		повторить			
		3p)			
		4.Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			

				уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повто рить 3р).				
5	"Построение в круг".	Развивать навыки построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 не разгибая рук,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Малоподвижна я игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	12.09.2022

			1		
интервал; умение	поднять	техники	Подвижная		
слушать команду и	обруч над	выполнения	игра "Такси".		
двигаться по сигналу.	головой.	упражнения:	Цель: приучать		
Закрепить навыки	1-2	1-группа	детей		
прыжка в длину;	поставить	прыгает	двигаться		
навыки катания мяча	обруч на	вперед,	вдвоём,		
в ворота.	плечо,чере	з продвигаясь	соразмерять		
	голову.	вперед на	движения друг		
	1-3	расстояние 2-	с другом,		
	Исходное	3 м, 2-группа	менять		
	положени	е: сидят друг	направление		
	(повторит	против	движений,		
	4-5p).	друга,ноги	быть		
	2. Исходн	· ·	внимательным		
	положени		к партнёрам по		
	В	расстояния	игре.		
	положени				
	стоя, двум				
	руками	меняются			
	держать	местами.			
	обруч				
	внизу.				
	2-1 Двумя				
	руками				
	поднять				
	обруч ввер	X			
	и одеть на				
	голову.				
	2-2				
	Исходное				
	положени	:			
	повторить				
	(3-4p).				

3. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
вместе,
двумя
руками
атижопоп
обруч на
колени.
3-1 поворот
на право,
положить
обруч на
пол.
3-2
выпрямитьс
я.
3-3 поворот
на лево,
атижопоп
обруч на
пол.
3-4
Исходное
положение:
(повторить
3-4 p).
4. Исходное
положение:
ноги вместе,
взять обруч
двумя

				руками. 4-1 легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).				
6	"Наш веселый круг".	Закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель. Развивать физические качества:ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба, выравнивание дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор яется 4-5р) 2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: научить детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку. Малоподвижна я игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с	·	14.09.2022

			•			
		положение:	расстояние 2-	произносимым		
		ноги	3 м, 2-группа	и словами.		
		врозь,корпу	сидят друг			
		c	против			
		прямой,дер	друга,ноги			
		жат кубики	врозь, катают			
		на уровне	мяч с			
		груди.	расстояния			
		2.1.	1.5-2метра.			
		Повороты	По окончании			
		на право,	меняются			
		вытягивая	местами.			
		руки				
		показывают				
		кубики и				
		произносят				
		"вот","вот".				
		2.2.				
		Исходное				
		положение:				
		(упр.повтор				
		яется на				
		левой				
		стороне и				
		4p)				
		3. Исходное				
		положение:				
		ноги врозь,				
		корпус				
		расслаблен,				
		руки вниз				
		3.1. Сесть				
		на пол,				

		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:(
		повторить			
		4-5p)			
		3.2.Исходно			
		e			
		положение:(
		повторить			
		3p) 4. Исходное			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		4.1. Прыжки			
		на месте,			
		руки на			
		уровне			
		груди,			
		сжать			
		ладони.			
		4.2.			
		Исходное			
		положение:			

				ладонь раскрыта, прознести "вот" (повто рить 3р).				
7	"Неуклюжий медвежонок".	ходьбы в колонне по одному не натыкаясь друг на друга, на носках. Учить навыкам самостоятельного становления в строй; навыкам ходьбы по наклонной доске и умению ползать в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба, перестроение.	с (полотенцам и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное	2) Ползание в прямом направлени. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2- ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании	детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать	Подвижная игра "Пройди мишкой, проползи мышкой". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Построение в колонну. Дыхательное упражнение «Мох».	16.09.2022

		1			,
		ноги врозь,	группы		
		корпус	меняются		
		прямой,	местами.		
		руки вниз.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки, мнут			
		полотенце и			
		произносят			
		«стираем».			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			

				3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
8	"Ходьба на носках".	Развивать технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению; подвижность, координацию движений, умение реагировать на сигнал воспитателя.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с (полотенцам и).	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлени. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную,	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное	1	19.09.2022

	ī	ī	1	,
1.1. Дети	упражнение	использовать	упражнение	
закрывают	по наклонной	всю площадь	«Mox».	
лицо	доске	зала.		
полотенцем	высотой 20-30			
И	см; 2- ая			
произносят	группа			
«найди	выполняет			
меня».	упражнение			
1.2.	ползание в			
Исходное	прямом			
положение:	направлении			
(повтор 4-	4-6м.			
5p).	По окончании			
	выполнения			
положение:	упражнений			
ноги врозь,	группы			
корпус	меняются			
прямой,	местами.			
руки вниз.				
2.1.				
Повороты				
на право,				
вытягивая				
руки, мнут				
полотенце и				
произносят				
«стираем».				
2.2.				
Исходное				
положение:				
(повтор на				
левой				
стороне и 4				

		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			
		Полотенце			
		на уровне			
		груди,			
		прыжки на			
		месте.			
		4.2.			
		Исходное			

									1
				положение:					
				(повтор 3 р).					
9	"Ходьба по	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1	21.09.2022
	наклонной	построения в круг;	колонну по	общеразвив	двигательные	игра «Поезд».	игра "Пузырь".		
	доске".	ходьбы в колонне по	одному.	ающих	упражнения.	Цель: учить	Цель: научить		
		одному не натыкаясь	Ходьба в	упражнений	1) Ходьба по	детей ходить и	детей становиться в		
		друг на друга,на	колонне по	c	наклонной	бегать в	круг, делать его то		
		носках; навыки бега	одному, ходьба	(полотенцам		колонне по	шире, то уже,		
		в колонне по одному,	на носках,	и).	2) Ползание в	одному,	приучать их		
		друг за другом,	корпус прямой;	1. Исходное	прямом	ускорять и	согласовывать свои		
		соблюдая интервал;	бег.	положение:	направлени.	замедлять	движения с		
		развивать умение	Ходьба с	ноги врозь,	Делятся на	движение,	произносимыми		
		реагировать на	выравниванием	корпус	две группы:	делать	словами.		
		музыку, на сигнал	дыхания,	прямой,	1-ая группа	остановки по			
		педагога. Закрепить	перестроение.	руки вниз.	выполняет	сигналу;	Построение в		
		технику ходьбы по		1.1. Дети	упражнение	приучать детей	_		
		наклонной доске и		закрывают	по наклонной	находить своё	Дыхательная		
		ползания по		лицо	доске	место в	гимнастика		
		заданному		полотенцем	высотой 20-30	колонне, не	«Листочки».		
		направлению.		И	см; 2- ая	толкать			
		Воспитывать интерес		произносят	группа	товарищей,			
		к активной		«найди	выполняет	быть			
		двигательной		меня».	упражнение	внимательным			
		деятельности и		1.2.	ползание в	И.			
		потребности в ней.		Исходное	прямом				
				положение:	направлении				
				(повтор 4-	4-6м.				
				5p).	По окончании				
				2. Исходное	выполнения				
				положение:	упражнений				
				ноги врозь,	группы				
				корпус	меняются				
				прямой,	местами.				

		руки вниз.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки, мнут			
		полотенце и			
		произносят			
		«стираем».			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			

10	"Солнечный	Развивать умение	Построение в	(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	23.09.2022
	Казахстан".	детей ходить в строю друг за другом на носочках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построению в круг и перестроению; учить навыкам ходьбы по бревну; бросанию и ловле мяча; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	(с полотенцам и).	двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе	игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встает".		

добропорядочность.	полотенцем	упражнение			
	И	хождение по	Подвижная		
	произносят	бревну,	игра "Ой,		
	«найди	сохраняя	ужалит".		
	меня»	равновесие; 2-	Цель:		
	1.2.	группе	упражнять в		
	Исходное	упражнение	беге		
	положение:	по бросанию	врассыпную,		
	(повтор 4-	и ловле мяча.	развивать		
	5p).	Группы	внимание,		
	2. Исходное	поочередно	ловкость;		
	положение:	выполняют	развивать		
	ноги врозь,	упражнения.	умение		
	корпус		ориентировать		
	прямой,		ся в		
	руки вниз.		пространстве.		
	2.1.				
	Повороты				
	на право,				
	вытягивая				
	руки, мнут				
	полотенце и				
	произносят				
	«стираем».				
	2.2.				
	Исходное				
	положение:				
	(повтор на				
	левой				
	стороне и 4				
	p).				
	3. Исходное				
	положение:				

				сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение:					
				руки вниз 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.					
11	"Круглое как	Развивать навыки	Построение в	Исходное положение: (повтор 3 р). Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	26.09.2022

солнышко".	построения в круг;	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Бегите к	гимнастика "Подуй	
	ходьбы в колонне по	одному.	ающих	упражнения.	флажку".	на одуванчик".	
	одному не натыкаясь	Ходьба в	, .	1). Ходьба по	Цель:	Цель: тренировать	
	друг на друга, на	колонне по	с флажками.	бревну,	упражнять	силу вдоха и	
	носках; навыки бега	одному, ходьба	1. Исходное	сохраняя	детей	выдоха.	
	в колонне по	с высоким	положение:	равновесие.	действовать в		
	одному,друг за	поднимаем	стоя, ноги	2). Ползание в	соответствии с		
	другом, соблюдая	колена, ходьба	на ширине	прямом	правилами,		
	интервал; развивать	на носках, бег.	плеч,	направлении.	ориентировать		
	умение реагировать	Ходьба с	флажок в	Дети делятся	ся на цветовой		
	на музыку,на сигнал	выравниванием	одной руке.	на две	сигнал,		
	педагога. Закрепить	дыхания,	1.1.	группы,	выполнять бег		
	технику ходьбы по	перестроение.	Исходное	педагог	врассыпную,		
	бревну; навыки		положение:	показывает 1-	использовать		
	бросания и ловле		поднять	группе	все		
	мяча. Воспитывать		руки вверх,	упражнение	пространство		
	интерес к активной		наклониться	хождение по	зала.		
	двигательной		в одну и	бревну,			
	деятельности и		другую	сохраняя	Подвижная		
	потребности в ней.		сторону -	равновесие; 2-	игра "Лови-		
			"Ветер	группе	бросай, не		
			колышет	упражнение	роняй!"		
			флажок".	по бросанию	Цель:		
			1.2.	и ловле мяча.	развивать		
			Исходное	Группы	координацию		
			положение:	поочередно	движений,		
			сидя, ноги	выполняют	ловкость,		
			вытянуть,	упражнения.	внимание.		
			флажок в				
			одной руке.				
			1.3.				
			Исходное				
			положение:				

		поднять			
		руку вверх,			
		помахать			
		флажком			
		над головой			
		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			

Исходное
положение:
(повтор 3р).
3. Исходное
положение:
ноги вместе,
корпус
расслаблен,
флажки на
коленях.
3.1.
Исходное
положение:
положение
лежа,подни
мают
флажок
вверх.
3.2.
Исходное
положение:
(повтор 3 р).
4. Исходное
положение:
сидя, ноги
врозь,
флажок
держат
руками
вниз.
4.1.Флажки
на уровне
груди,

				прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).				
12	"Ходьба по бревну".	Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Учить детей организованности, самостоятельности, умению поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно	круг". Цель: развивать умение бросать	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	28.09.2022

сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над толовой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, поги вроян, флажок держат руками в иня. 2.1.				ı	•	1	1	
флажок в одной рукс. 1.3. пространстве. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: садя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			сидя, ноги	выполняют	развивать			
флажок в одной рукс. 1.3. пространстве. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			вытянуть,	упражнения.	умение			
одной руке. 1.3. пространстве. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.					1 -			
1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: силя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, поги врозь, флажок держат руками вниз.			1.3.					
подиять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками впиз.			Исходное					
поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, поти врозь, флажок держат руками вниз.								
помахать флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
флажком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вииз.								
1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			Исходное					
то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
(Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			рукой.					
4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			(Повторить					
каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			4-5 pa3					
рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			каждой					
2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.			2. Исходное					
сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз.								
врозь, флажок держат руками вниз.								
флажок держат руками вниз.								
держат руками вниз.								
руками вниз.			_					
вниз.								

		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			

				флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
13	"Покатились яблоки".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй; построения в круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидястоя. Формировать культурногигиенические навыки и начальные	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с	положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	/ 1	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель:закреплят ь у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: развивать умение ходить в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательное упражнение Катилось яблоко мимо сада, мимо града".	1	30.09.2022

представления о	сторону - на две	
здоровом образе	"Ветер группы,педаг	
жизни.	колышет ог показывает	
	флажок". 1-группе	
	1.2. прыжки вверх	
	Исходное с касанием	
	положение: предмета	
	сидя, ноги (кегли) на	
	вытянуть, двух ногах,	
	флажок в продвигаясь	
	одной руке. вперед на	
	1.3. расстояние 2–	
	Исходное 3 метра; 2-	
	положение: группе	
	поднять захватывание	
	руку вверх, мяча двумя	
	помахать ногами,	
	флажком катание мяча	
	над головой сидя-стоя.	
	и опустить. Группы	
	1.4. поочередно	
	Исходное выполняют	
	положение: упражнения.	
	то же	
	выполнить	
	другой	
	рукой.	
	(Повторить	
	4-5 pa3	
	каждой	
	рукой)	
	2. Исходное	
	положение:	

		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
					1

				Исходное положение: (повтор 3 р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				сидя, ноги					
				врозь,					
				флажок					
				держат					
				руками вниз.					
				4.1.Флажки					
				на уровне					
				груди,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
14	"Мяч в	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1	03.10.2022
	кругу".	ходьбы в колонне по	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Поймай	игра "Мяч в кругу".		
		одному, друг за	одному.	ающих	упражнения.	комара".	Цель:		
		другом на носках,	Ходьба в	упражнений		Цель:	совершенствовать		
		пятках;учить	колонне по	с флажками.	_	развивать у	навык		
		навыкам	одному, ходьба		касанием	детей	отталкивания мяча,		
		самостоятельного	на носках; с	положение:	предмета	ловкость,	учить		
		становления в строй;	высоким	стоя, ноги	головой на	упражнять в	ориентироваться в		
		построения в круг.	подниманием	на ширине	двух ногах,	прыжках на	пространстве,		
		Развивать навыки метания в	колена; бег. Ходьба с	плеч, флажок в	продвигаясь вперед на	обеих ногах, в равновесии.	развивать		
		горизонтальную цель		одной руке.	расстояние 2—	равповесии.	внимание, зрительное		
		с прыжками вверх;	дыхания.	одной рукс. 1.1.	3 метра.		восприятие.		
		с прыжками вверх,	дыханил.	1.1.	J Merpa.	ĺ	восприятис.		

захватывание мяча	перестроение.	Исходное	2).		
двумя ногами,		положение:	Захватывание	Построение в	
катание мяча сидя-		поднять	мяча двумя	колонну.	
стоя. Воспитывать		руки вверх,	ногами,	Дыхательная	
положительный		наклониться	катание мяча	гимнастика	
настрой к занятиям		в одну и	сидя-стоя.	"Паровозик".	
по физической		другую	Дети делятся		
культуре.		сторону -	на две		
		"Ветер	группы,педаг		
		колышет	ог показывает		
		флажок".	1-группе		
		1.2.	прыжки вверх		
		Исходное	с касанием		
		положение:	предмета		
		сидя, ноги	(кегли) на		
		вытянуть,	двух ногах,		
		флажок в	продвигаясь		
		одной руке.	вперед на		
		1.3.	расстояние 2-		
		Исходное	3 метра; 2-		
		положение:	группе		
		поднять	захватывание		
		руку вверх,	мяча двумя		
		помахать	ногами,		
		флажком	катание мяча		
		над головой	сидя-стоя.		
		и опустить.	Группы		
		1.4.	поочередно		
		Исходное	выполняют		
		положение:	упражнения.		
		то же			
		выполнить			
		другой			

		•			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 pa3			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		Lawa wya a			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			

				положение:					
				положение					
				лежа,подни					
				мают					
				флажок					
				вверх.					
				3.2.					
				Исходное					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				сидя, ноги					
				врозь,					
				флажок					
				держат					
				руками					
				вниз.					
				4.1.Флажки					
				на уровне					
				груди,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
15	"Мой	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	05.10.2022
	веселый,	метания в	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Попади в	колонну.		
	звонкий мяч".	горизонтальную цель	=	ающих	упражнения.	круг".	Дыхательная		
		с прыжками вверх.	Ходьба в	упражнений		Цель:	гимнастика «Гуси		
		Закрепить навыки	колонне по	с флажками.		развивать	летят».		
		захватывания мяча	одному, ходьба	1. Исходное		умение	Цель: укреплять	I	

двумя ногами,	на носках; с	положение:	предмета	бросать	физиологическое	
катания мяча сидя-	высоким	стоя, ноги	головой на	предметы в	дыхание у детей.	
стоя. Воспитывать	подниманием	на ширине	двух ногах,	определенное		
положительный	колена; бег.	плеч,	продвигаясь	место двумя и		
настрой к занятиям	Ходьба с	флажок в	вперед на	одной рукой,		
по физической	выравниманием		расстояние 2-	развивать		
культуре.	дыхания.	1.1.	3 метра.	глазомер,		
	перестроение.	Исходное	2).	координацию		
		положение:	Захватывание	движений и		
		поднять	мяча двумя	ловкость.		
		руки вверх,	ногами,			
		наклониться	катание мяча	Подвижная		
		в одну и	сидя-стоя.	игра "Стой".		
		другую	Дети делятся	Цель:		
		сторону -	на две	упражнять		
		"Ветер	группы,педаг	детей в беге, в		
		колышет	ог показывает	ловле мяча,		
		флажок".	1-группе	меткости.		
		1.2.	прыжки вверх			
		Исходное	с касанием			
		положение:	предмета			
		сидя, ноги	(кегли) на			
		вытянуть,	двух ногах,			
		флажок в	продвигаясь			
		одной руке.	вперед на			
		1.3.	расстояние 2-			
		Исходное	3 метра; 2-			
		положение:	группе			
		поднять	захватывание			
		руку вверх,	мяча двумя			
		помахать	ногами,			
		флажком	катание мяча			
		над головой	сидя-стоя.			

		I,				1
	И		Группы			
		4.	поочередно			
			выполняют			
			упражнения.			
		же				
		ыполнить				
		угой				
	py	/кой.				
		Іовторить				
	4-:	5 раз				
		ждой				
	py	/кой)				
		Исходное				
		оложение:				
		ідя, ноги				
		юзь,				
		пажок				
		твжат				
		/ками				
		низ.				
		1.				
		сходное				
		оложение:				
		ыпрямитьс				
		поднять				
		лажок				
	BB	верх.				
	2.2					
		сходное				
		оложение:				
	(п	овтор 3р).				
		Исходное				1
	ПС	оложение:				1

		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			
		на уровне			
		груди,			
		прыжки на			
		месте.			
		4.2.Исходно			
		e			
		положение:			

				(повтор 3 р).					
16	"Волшебный	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Игровое	Построение в	1	07.10.2022
	подарок	ходьбы в колонне по	колонну по	общеразвив	двигательные	упражнение	колонну.		
	осени".	одному, друг за	одному.	ающих	упражнения.	"Чемпион".	Дыхательное		
		другом на носках,	Ходьба в	упражнений	1). Прыжки	Цель:	упражнение		
		пятках; учить	колонне по	с флажками.	вверх с	упражнять	"Катилось яблоко		
		навыкам	одному, ходьба	1. Исходное	касанием	детей	мимо сада, мимо		
		самостоятельного	на носках, с	положение:	предмета	хождению по	града".		
		построения в круг, и	высоким	стоя, ноги	головой на	наклонной			
		из круга в строй.	подниманием	на ширине	двух ногах,	доске,			
		Развивать навыки	колена, бег.	плеч,	продвигаясь	сохраняя			
		метания в	Ходьба с	флажок в	вперед на	равновесие.			
		горизонтальную цель	выравниванием	одной руке.	расстояние 2-				
		с прыжками	дыхания.	1.1.	3 метра.	Подвижная			
		вверх;ходьбы по	перестроение.	Исходное	2). Ходьба по	игра "У			
		наклонной доске.		положение:	наклонной	медведя во			
		Воспитывать		поднять	доске.	бору".			
		устойчивый интерес		руки вверх,	Дети делятся	Цель: развитие			
		к занятиям по		наклониться	на две	у детей			
		физической культуре.		в одну и	группы,	скорости			
				другую	педагог	реакции на			
				сторону -	показывает 1-	словесный			
				"Ветер	группе	сигнал,			
				колышет	прыжки вверх	развитие			
				флажок".	с касанием	внимания;			
				1.2.	предмета	упражнять			
				Исходное	(кегли) на	детей в беге.			
				положение:	двух ногах,				
				сидя, ноги	продвигаясь				
				вытянуть,	вперед на				
				флажок в	расстояние 2-				
				одной руке.	3 метра; 2				
				1.3.	группе:хожде				

		Исходное	ние по		
		положение:	наклонной		
		поднять	доске.		
		руку вверх,	Группы		
		помахать	поочередно		
		флажком	выполняют		
		над головой	упражнения.		
		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			

		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх. 3.2.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).				
17	"Щедрая осень".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках , пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на	вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 метра. 2). Ходьба по наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Любопытный ёжик".	10.10.2022

Иомолича	(KOLHII) HO	DANIA COMO HA AVA DA		
	(кегли) на	внимательным		
	двух ногах,	к партнёрам по		
		игре.		
4-5p).	вперед на			
2. Исходно е	расстояние 2—			
	• .			
	группе:хожде			
	ние по			
=	наклонной			
	доске.			
	Группы			
	поочередно			
	выполняют			
_	упражнения.			
руками				
поднять				
обруч вверх				
и одеть на				
голову.				
2-2				
Исходное				
положение:				
повторить				
(3-4p).				
3. Исходное				
положение:				
сидя на				
полу, ноги				
вместе,				
двумя				
руками				
положить				
обруч на				

		колени.			
		3-1 Поворот			
		на право,			
		положить			
		обруч на			
		пол.			
		3-2			
		Выпрямитьс			
		я.			
		3-3 Поворот			
		на лево,			
		положить			
		обруч на			
		пол.			
		3-4			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3-4 p).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,взять			
		обруч двумя			
		руками.			
		4-1 Легкие			
		прыжки на			
		месте.			
		4-2			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3-4 p).			

18	"Капельки	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1	12.10.2022
	дождя".	развивать технику	колонну по	общеразвив	двигательные	игра	игра "Пузырь".		
		метания в	одному.	ающих	упражнения.	"Солнышко и	Цель: научить		
		горизонтальную цель	Ходьба в	упражнений	1). Прыжки	дождик".	детей становиться в		
		с прыжками вверх;	колонне по	с обручем.	вверх с	Цель игры:	круг, делать его то		
		закрепить навыки	одному, ходьба	1.Исходное	касанием	учить детей	шире, то уже,		
		ходьбы по наклонной	на носках, с	положение:с	предмета	ходить и	приучать их		
		доске. Учить умению	высоким	идя на полу,	головой на	бегать	согласовывать свои		
		сохранять	подниманием	ноги врозь,	двух ногах,	врассыпную,	движения с		
		правильную осанку в	колена, бег.	двумя	продвигаясь	не	произносимыми		
		различных видах	Ходьба с	руками	вперед на	наталкиваясь	словами.		
		деятельности.	выравниванием	держат	расстояние 2-	друг на друга,			
			дыхания.	обруч.	3 метра.	приучать их	Колыбельная		
			перестроение.	1-1 He	2). Ходьба по	действовать по	"Пушистые		
				разгибая	наклонной	сигналу.	облачка".		
				рук,	доске.	Игра	Цель: научить		
				поднять	Дети делятся	повторяется	детей управлять		
				обруч над	на две	2p.	своим телом, уметь		
				головой.	группы,		расслабляться,		
				1-2	педагог		восстанавливает		
				Оставить	показывает 1-		силы.		
				обруч на	группе				
				плечо, через	прыжки вверх				
				голову.	с касанием				
				1-3	предмета				
				Исходное	(кегли) на				
				положение:	двух ногах,				
				(повторить	продвигаясь				
				4-5p).	вперед на				
					расстояние 2-				
				положение:	3 метра; 2				
				В	группе:хожде				
				положении	ние по				

	1	I	ı		I		
			стоя, двумя	наклонной			
			руками	доске.			
			держать	Группы			
				поочередно			
			внизу.	выполняют			
				упражнения.			
			руками				
			поднять				
			обруч вверх				
			и одеть на				
			голову.				
			2-2				
			Исходное				
			положение:				
			повторить				
			(3-4p).				
			3. Исходное				
			положение:				
			сидя на				
			полу, ноги				
			вместе,				
			двумя				
			руками				
			положить				
			обруч на				
			колени.				
			3-1 Поворот				
			на право,				
			положить				
			обруч на				
			пол. 3-2				
			Выпрямитьс				

				я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить					
				3-4 p).					
19	"Ценность хлеба".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросании и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на	с мячами.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	14.10.2022

1								Ī
				на ширине	на две	доске,		
		-		плеч,	группы,	сохраняя		
				держат мяч.	педагог	равновесие.		
					показывает1-			
					ой группе	Подвижная		
			•	положение:	технику	игра "У		
	взаи	имоотношений.		поднять	ходьбы по	медведя во		
				руки	бревну; 2 -ой	бору".		
				вверх,вытян		Цель: развитие		
				уть вперед,	технику	у детей		
					бросания и	скорости		
				. ыдинжон	ловли мяча.	реакции на		
				1.2.		словесный		
				Исходное		сигнал,		
				положение:		развитие		
				(повтор 4-		внимания;		
				5p).		упражнять		
				2. Исходное		детей в беге.		
				положение:				
				стоя, ноги				
				на ширине				
				плеч, руки				
				вниз.				
				2.1.				
				Исходное				
				положение:				
				поднимают				
				руки				
				вверх,ставят				
				мячики на				
				плечо.				
				2.2.				
				Исходное				

		положение:(
		повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя,ноги			
		врозь,мячик			
		и на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		держат мяч,			
		обнимают			
		себя.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1. Мяч на			
		уровне			
		груди,			
		прыжки на			
		месте.			
		4.2.			
		Исходное			
		положение:			

				(повтор 3р).					
20	"Круглый	Учить ходить в	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	17.10.2022
	каравай".	колонне по одному	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Попади в	колонну.		
		на носках, пятках;	одному.	ающих	упражнения.	круг".	Дыхательная		
		формировать навыки	Ходьба в	упражнений	1). Ходьба по	Цель игры:	гимнастика		
		ходьбы по бревну,	колонне по	с флажками.	бревну.	упражнять	«Листочки».		
		сохраняя равновесие;	одному, ходьба	1. Исходное	2). Бросание и	детей в			
		бросании и ловле	на носках,	положение:	ловля мяча.	метании в			
		мяча. Развивать	ходьба на	стоя, ноги	Дети делятся	горизонтальну			
		навыки ходьбы в	пятках, с	на ширине	на две	ю цель двумя			
		строю, построения в	высоким	плеч,	группы,	руками снизу.			
		круг. Привлекать к	подниманием	флажок в	педагог				
		совместным	колена, бег.	одной руке.	показывает1-	Подвижная			
		подвижным играм,	Ходьба на	1.1.	ой группе	игра "Найди			
		правилам	носках,	Исходное	технику	себе пару".			
		позитивных	перестроение.	положение:	ходьбы по	Цель:			
		взаимоотношений.		поднять	бревну; 2 -ой	развивать у			
				руки вверх,	группе:	детей умение			
				наклониться	_	выполнять			
				в одну и	бросания и	движения по			
				другую	ловли мяча.	сигналу, по			
				сторону -		слову, быстро			
				"Ветер		строится в			
				колышет		пары.			
				флажок".		Упражнять в			
				1.2.		беге,			
				Исходное		распознавании			
				положение:		цветов.			
				сидя, ноги		Развивать			
				вытянуть,		инициативу,			
				флажок в		сообразительн			
				одной руке.		ость.			
				1.3.					

		Исходное			
		положение:			
		поднять			
		руку вверх,			
		помахать			
		флажком			
		над головой			
	-	и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
	,	другой			
		рукой.			
		(Повторить			
	4	4-5 раз			
		каждой			
]	рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			

		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх. 3.2.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
21	"Всем нужен хлеб".	Закрепить навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросание и ловлю мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,вытян уть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).	бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой	"Лови,бросай и не роняй". Цель:	Построение в колонну. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	19.10.2022

				•	
		2. Исходное			
		положение:			
		стоя, ноги			
		на ширине			
		плеч, руки			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		поднимают			
		руки			
		вверх,ставят			
		мячики на			
		плечо.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:(
		повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя,ноги			
		врозь,мячик			
		и на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		держат мяч,			
		обнимают			
		себя.			
		3.2.			
		Исходное			

22	"Скачет по дорожке воробышек".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Учить	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р). Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное	на двух ногах с	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Кошка".	1	21.10.2022
	воробышек".		_	· ·	* *		' '		
			колонне по		-	Цель: учить	"Кошка".		
		пятках. Учить	_						
		навыкам	на носках;	положение:	продвижение	спрыгивать,			
		самостоятельного	ходьба на	стоя, ноги	м вперед.	сгибая ноги в			
		1	пятках; с	на ширине	2). Катание	коленях,			
		круга в строй.	высоким	плеч,	мяча друг	бегать,			
		Развивать навыки захватывание мяча	подниманием колена; бег.	держат мяч. 1.1.	другу в положении	увертываться от водящего,			
		двумя ногами,	Ходьба в	Исходное	сидя,ноги	убегать,			
		катание мяча сидя-	колонну с	положение:	врозь	находить свое			
		стоя. Формировать	выравниванием	поднять	Дети делятся	место.			
		стол. Формировать	выравниванисм	подпять	дети делитеи	MCC10.			

гигиенические	Перестроение.	вверх,вытян	группы,	Подвижная		
навыки и начальные		уть вперед,	педагог	игра "Мяч в		
представления о		сделать	показывает.	кругу".		
здоровом образе		ножницы.		Цель:		
жизни.		1.2.		совершенствов		
		Исходное		ать навык		
		положение:		отталкивания		
		(повтор 4-		мяча, учить		
		5p).		ориентировать		
		2. Исходное		ся в		
		положение:		пространстве,		
		стоя, ноги		развивать		
		на ширине		внимание,		
		плеч, руки		зрительное		
		вниз.		восприятия.		
		2.1.				
		Исходное				
		положение:				
		поднимают				
		руки				
		вверх,ставят				
		мячики на				
		плечо.				
		2.2.				
		Исходное				
		положение:(
		повтор 4р).				
		3. Исходное				
		положение:				
		сидя,ноги				
		врозь,мячик				
		и на				
		коленях.				

				3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
23	"Мы любим прыгать".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках;	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1.Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижение	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать,	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и	1	24.10.2022

					_	1	l l
	координирование	ходьба на		м вперед.	сгибая ноги в	восстанавливать	
	движения рук и ног,	пятках; с	ноги врозь,	2).	коленях,	равновесие,	
	соблюдая интервал,	высоким	двумя	Захватывание	бегать,	способствовать	
	меняя направление,	подниманием	руками	мяча двумя	увертываться	сохранению	
	по кругу, с	колена; бег.	держат	ногами,	от водящего,	здоровья детей.	
	остановкой.	Ходьба в	обруч.	катание мяча	убегать,		
	Развивать навыки	колонну с	1-1 He	сидя-стоя	находить свое		
	прыжка, с	выравниванием	разгибая	Дети делятся	место.		
	продвижением	дыхания.	рук,	на две			
	вперед; захватывание	Перестроение.	поднять	группы,	Подвижная		
	мяча двумя ногами,		обруч над	педагог	игра "По		
	катание мяча сидя-		головой.	показывает.	ровненькой		
	стоя. Воспитывать		1-2		дорожке".		
	интерес к активной		Оставить		Цель:		
	двигательной		обруч на		развивать у		
	деятельности.		плечо, через		детей		
			голову.		согласованнос		
			1-3		ть движения		
			Исходное		рук и ног;		
			положение:		приучать		
			(повторить		ходить		
			4-5p).		свободно в		
			2. Исходно е		колонне по		
			положение:		одному;		
			В		развивать		
			положении		чувство		
			стоя, двумя		равновесия,		
			руками		ориентировке		
			держать		В		
			обруч		пространстве.		
			внизу.				
			2-1 Двумя				
			руками				

				•	
		поднять			
		обруч вверх			
		и одеть на			
		голову.			
		2-2			
		Исходное			
		положение:			
		повторить			
		(3-4p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		вместе,			
		двумя			
		руками			
		положить			
		обруч на			
		колени.			
		3-1 Поворот			
		на право,			
		положить			
		обруч на			
		пол.			
		3-2			
		Выпрямитьс			
		я.			
		3-3 Поворот			
		на лево,			
		положить			
		обруч на			
		пол.			
		3-4			

				Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р).					
24	"Веселый воробей".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг. Закрепить навыки прыжка с продвижением вперед; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять	на двух ногах	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу,	Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель:научить детей управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливает силы.	1	26.10.2022

стоя. Воспитывать	дыхания.	руки	на две	находить своё		
интерес к активной	Перестроение.	вверх,вытян		место.		
двигательной		уть вперед,	педагог			
деятельности.		сделать	показывает.	Подвижная		
		ножницы.		игра "Мяч в		
		1.2.		кругу".		
		Исходное		Цель:		
		положение:		совершенствов		
		(повтор 4-		ать навык		
		5p).		отталкивания		
		2. Исходное		мяча, учить		
		положение:		ориентировать		
		стоя, ноги		СЯ В		
		на ширине		пространстве,		
		плеч, руки		развивать		
		вниз.		внимание,		
		2.1.		зрительное		
		Исходное		восприятие.		
		положение:				
		поднимают				
		руки				
		вверх,ставят				
		мячики на				
		плечо.				
		2.2.				
		Исходное				
		положение:(
		повтор 4р).				
		3. Исходное				
		положение:				
		сидя,ноги				
		врозь,мячик				
		и на				

				коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
25	"Щедрый петушок".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать технику прыжка в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице.	Подвижная игра "Зайка беленький". Цель: учить детей двигаться в	Малоподвижная игра "Летает – не летает". Цель: развивать реакцию, вестибулярный	1	28.10.2022

длину с места, в	на носках, с	положение:	2). Прыжки	соответствии с	аппарат, внимание.	
плоский обруч,	высоким	ноги врозь,	на двух ногах	текстом,		
лежащий на земле;	подниманием	корпус	c	прыгать на	Дыхательная	
навыки построения в	колена, бег.	прямой,	продвижение	двух ногах.	гимнастика	
круг, небольшими	Ходьба с	руки вниз.	м вперед,		"Петушок".	
группами и всей	выравниванием	1.1. Дети	обручи.		Цель: укреплять	
группой (с помощью	дыхания.	вытягивая			физиологическое	
педагога, по	Перестроение.	руки вперед			дыхание у детей.	
зрительным		раскрывают			И. п. стоя ноги	
ориентирам).		ладонь,			врозь, руки	
Воспитывать		произносят			опущены.	
устойчивый интерес		"вот".			Вдох. Выдыхая	
к занятиям по		1.2.			произносим «Ку-	
физической культуре.		Исходное			ка-ре-ку».	
		положение:			Повторить 3 раз	
		(упр.повтор				
		яется 4-5р).			Ходьба в колонне	
		2. Исходное			(10-15 сек).	
		положение:				
		ноги врозь,				
		корпус				
		прямой, дер				
		жат кубики				
		на уровне				
		груди.				
		2.1.				
		Повороты				
		на право,				
		вытягивая				
		руки				
		показывают				
		кубики и				
		произносят				

		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p)			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги врозь,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p). 3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			

				ноги вместе, корп ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повто рить 3р).					
26	ребята".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижение	"Проползи – не задень". Цель: развивать координацию	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: развивать умение детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми	1	31.10.2022

	I	позитивных	Ходьба с	руки вниз.	м вперед,	упражнять в	словами.		1
				1.1. Дети	обручи.	беге,	Дыхательная		
			-	вытягивая		подлезании.	гимнастика		
				руки вперед		, 4	"Петушок".		
				раскрывают			Цель: укреплять		
				ладонь,			физиологическое		
				произносят			дыхание у детей.		
				"вот".			•		
				1.2.			Ходьба в колонне		
				Исходное			(10-15 сек).		
				положение:			·		
				(упр.повтор					
				яется 4-5р).					
				2. Исходное					
				положение:					
				ноги врозь,					
				корпус					
				прямой,дер					
				жат кубики					
				на уровне					
				груди.					
				2.1.					
				Повороты					
				на право,					
				вытягивая					
				руки					
				показывают					
				кубики и					
				произносят					
				"вот","вот". 2.2.					
				2.2. Исходное					
				положение:					

					•	
			(упр.повтор			
			яется на			
			левой			
			стороне и			
			4p)			
			3. Исходное			
			положение:			
			ноги врозь,			
			корпус			
			расслаблен,			
			руки вниз. 3.1. Сесть			
			на пол,			
			вытягивая			
			руки вперед			
			произносят			
			"вот".			
			1.2.			
			Исходное			
			положение:			
			(повторить			
			4-5p).			
			3.2.			
			Исходное			
			положение:			
			(повторить			
			(3p).			
			4. Исходное			
			положение:			
			ноги			
			вместе,корп			
			yc			
			расслаблен,			
1	1		r		İ	

				держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто рить 3р).					
27	"Лазание по наклонной лестнице".	Развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах	Подвижная игра "Паучок". Цель: учить детей лазать по наклонной лестнице; увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу.	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Дыхательная гимнастика "Хомячок". Цель: развитие	1	02.11.2022

		•			
		раскрывают		способности вдоха	
		ладонь,		носом, плавного,	
		произносят		длительного	
		"вот".		выдоха.	
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется 4-5р).			
		2. Исходное			
		положение:			
		ноги врозь,			
		корпус			
		прямой,дер			
		жат кубики			
		на уровне			
		груди.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки			
		показывают			
		кубики и			
		произносят			
		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			

4p)
3. Исходное
положение:
ноги врозь,
корпус
расслаблен,
руки вниз.
3.1. Сесть
на пол,
вытягивая
руки вперед
произносят
"BOT".
1.2.
Исходное
положение:
(повторить
4-5p).
3.2.
Исходное
положение:
(повторить
[3p).
4. Исходное
положение:
ноги
вместе, корп
yc
расслаблен,
держат
кубики на
уровне
груди.

28 "Мчатся машины".	Формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки ползания под дугу; технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Воспитывать первоначальные	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижение м вперед, в	игру по сигналу; в соблюдении	"Светофор". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного	1	04.11.2022
	первоначальные навыки		раскрывают ладонь,	м вперед, в обруч.	соблюдении правил игры.	дыхательного аппарата.		

	представления о	"вот".			
	здоровом образе	1.2.			
	жизни.	Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется 4-5р).			
		2. Исходное			
		положение:			
		ноги врозь,			
		корпус			
		прямой,дер			
		жат кубики			
		на уровне			
		груди.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки			
		показывают			
		кубики и			
		произносят			
		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			1
		стороне и			1
		4p)			1
		3. Исходное			
		положение:			

		ноги врозь,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p). 3.2.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		4.1. Прыжки			
		на месте,			
		руки на			

				уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повто рить 3р).				
29	"Крепче держим руль".	Формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. Развивать навыки вползания под гимнастическую палку на четвереньках.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.		Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках по прямой, подлезание под гимнастическ ую палку.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц, подтягивающих свод стоп. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка".	1	07.11.2022

обруч на
плечо, через
голову.
1-3
Исходное
положение:
(повторить
4-5p).
2. Исходно е
положение:
В
положении
стоя, двумя
руками
держать
обруч
внизу.
2-1 Двумя
руками
поднять
обруч вверх
и одеть на
голову.
2-2
Исходное
положение:
повторить
(3-4p).
3. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
вместе,

1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		двумя		
		руками		
		положить		
		обруч на		
		колени.		
		3-1 Поворот		
		на право,		
		положить		
		обруч на		
		пол.		
		3-2		
		Выпрямитьс		
		я.		
		3-3 Поворот		
		на лево,		
		положить		
		обруч на		
		пол.		
		3-4		
		Исходное		
		положение:		
		(повторить		
		3-4 p).		
		4. Исходное		
		положение:		
		ноги		
		вместе,взять		
		обруч двумя		
		руками.		
		4-1 Легкие		
		прыжки на		
		месте.		
		4-2		
1		• =		

				Исходное положение: (повторить 3-4 p).					
30	"Улицы нашего города".	Продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки свободной ходьбы по деревянным доскам. Закрепить навыки ползания под дугу; прыжка двумя ногами с продвижением вперед. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	с обручем. 1.Исходное	положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу	"Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Дыхательная гимнастика "Паровозик". Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, «чух-чух-чух». Остановка «ту-тууу». До 30 секунд.	1	09.11.2022

				•	
		2. Исходно е			
		положение:			
		В			
		положении			
		стоя, двумя			
		руками			
		держать			
		обруч			
		внизу.			
		2-1 Двумя			
		руками			
		поднять			
		обруч вверх			
		и одеть на			
		голову.			
		2-2			
		Исходное			
		положение:			
		повторить			
		(3-4p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		вместе,			
		двумя			
		руками			
		положить			
		обруч на			
		колени.			
		3-1 Поворот			
		на право,			
		положить			

31	"Серый	Продолжать	Построение в	обруч на пол. 3-2 Выпрямитьс я. 3-3 Поворот на лево, положить обруч на пол. 3-4 Исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, взять обруч двумя руками. 4-1 Легкие прыжки на месте. 4-2 Исходное положение: (повторить 3-4 р). Комплекс	Основные	Подвижная	Малоподвижная	1	11.11.2022
	зайчик".	формировать навыки бега с выполнением определенных	колонну по одному. Ходьба в	общеразвив	двигательные упражнения.	игра "Бегите ко мне". Цель:	игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять		

	1	1	1			
заданий: в колонне	колонне по	c	выполнением	упражнять	детей выполнять	
по одному, друг за	одному, ходьба	полотенцам	1		действия в	
другом, на носочках,	на носках, на	И.	заданий: в	развивать у	соответствии с	
координирование	пятках; ходьба	1. Исходное	колонне по	детей	текстом	
движения рук и ног,	с перезодом в	положение:	одному, друг	внимание.	стихотворения,	
соблюдая интервал,	бег.	ноги врозь,	за другом, на		прыгать на двух	
меняя направление;	Ходьба с	корпус	носочках,		ногах с	
лазания по	выравниванием	прямой,	координирова		продвижением	
наклонной лестнице,	дыхания.	руки вниз.	ние движения		вперед, используя	
влезание на	Перестроение.	1.1. Дети	рук и ног.		всю площадь зала.	
гимнастическую		закрывают	2). Лазание по			
стенку и спуск.		лицо	наклонной		Дыхательная	
Учить навыкам		полотенцем	гимнастическ		гимнастика	
самостоятельного		И	ой доске.		"Ветер".	
построения в круг, из		произносят				
круга в строй.		«найди				
Воспитывать		меня».				
устойчивый интерес		1.2.				
к занятиям по		Исходное				
физической культуре.		положение:				
		(повтор 4-				
		5p).				
		2. Исходное				
		положение:				
		ноги врозь,				
		корпус				
		прямой,				
		руки вниз.				
		2.1.				
		Повороты				
		на право,				
		вытягивая				
		руки, мнут				

полотенце и
произносят
«стираем».
Исходное
положение:
(повтор на
левой
стороне и 4
p).
р). 3. Исходное
положение:
сидят на
полу, ноги
врозь,
полотенца
на коленках.
3.1. Ложатся
на спинку,
закрывают
полотенцем
лицо и
произносят
«поспим».
3.2.
Исходное
положение:
(повтор 3р).
4. Исходное
положение:
ноги вместе,
корпус
расслаблен,

				руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
32	"Прыгай выше".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Формировать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с перезодом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2.	вверх с касанием предмета	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки» Цель: развитие плавного,	1	14.11.2022

продвигаясь вперед	Исходное сантиметров	длительного вдоха
на расстояние 2-3	положение:	и выдоха.
метра.	(повтор 4-	
	5p).	
	2. Исходное	
	положение:	
	ноги врозь,	
	корпус	
	прямой,	
	руки вниз.	
	2.1.	
	Повороты	
	на право,	
	вытягивая	
	руки, мнут	
	полотенце и	
	произносят	
	«стираем».	
	2.2.	
	Исходное	
	положение:	
	(повтор на	
	левой	
	стороне и 4	
	p).	
	3. Исходное	
	положение:	
	сидят на	
	полу, ноги	
	врозь,	
	полотенца	
	на коленках.	
	3.1. Ложатся	

				на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р).					
				4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди,					
				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
33	"Свободный бег".	Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета	Подвижная игра "Воробушки и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышц,	1	16.11.2022

	ppopy a reasonness	пятках; ходьба	1. Исходное	головой на	сгибая ноги в	но итагирогонного	
	вверх с касанием предмета головой на	с перезодом в	положение:	двух ногах,	коленях,	подтягивающего свод стоп.	
	двух ногах,	бег.	ноги врозь,	продвигаясь	увертываться	свод стоп.	
	продвигаясь вперед	Ходьба с	корпус	вперед на	от ловящего,	Релаксация	
	на расстояние 2–3		прямой,	расстояние 2—	быстро	"Вибрация".	
	метра; навыки	дыхания.	руки вниз.	3 метра.	убегать,	Цель: учить	
	построения в круг,	Перестроение.	1.1. Дети	 Прыжки в 	находить свое	умению	
	небольшими	Trepee ipoenne.	закрывают	длину с	место.	расслабляться,	
	группами и всей		лицо	места, в	Бег и прыжки.	стать уверенным,	
	группой (с помощью		полотенцем	· ·	Der in inpunition	бодрым.	
	педагога, по		И	обруч,		Or	
	зрительным		произносят	лежащий на			
	ориентирам).		«найди	земле; через			
			меня».	предмет			
			1.2.	высотой 5–10			
			Исходное	сантиметров			
			положение:				
			(повтор 4-				
			5p).				
			2. Исходное				
			положение:				
			ноги врозь,				
			корпус				
			прямой,				
			руки вниз.				
			2.1.				
			Повороты				
			на право, вытягивая				
			руки, мнут полотенце и				
			произносят				
			«стираем».				
1			" Tipacii'.	1			

		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			
		Полотенце			

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).				
34	"Колобок".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой, "змейкой", обходя предметы; навыки бега с одной стороны площадки на другую; лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4—6 метров, "змейкой", между расставленны ми предметами. Дети делятся	развивать умение бегать по сигналу в одном направлении, внимание.	Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	18.11.2022

					•	
		5p).	на две			
		2. Исходное				
		положение:	педагог			
		ноги врозь,	показывает,			
		корпус	обьясняет.			
		прямой,				
		руки вниз.				
		2.1.				
		Повороты				
		на право,				
		вытягивая				
		руки, мнут				
		полотенце и				
		произносят				
		«стираем».				
		2.2.				
		Исходное				
		положение:				
		(повтор на				
		левой				
		стороне и 4				
		p).				
		3. Исходное				
		положение:				
		сидят на				
		полу, ноги				
		врозь,				
		полотенца				
		на коленках.				
		3.1. Ложатся				
		на спинку,				
		закрывают				
		полотенцем				

				лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.					
				Исходное положение:					
35	"Быстрее, выше, сильнее".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег.	(повтор 3 р). Комплекс общеразвив ающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине	· ·	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тонусу мышцы подтягивающих свод стоп.	1	21.11.2022

меняя направление.	Ходьба с	ступни,	носочках,	выполнять	Дыхательная	
Развивать навыки	выравниваем	основная	координирова		гимнастика	
ползания в прямом	дыхания.	стойка.	ние движения		"Регулировщик".	
направлении между	Перестроение.	Встать	рук и ног.	использовать	Цель:	
расставленными		напротив	2). Ползания в	всю площадь	формирование	
предметами		друг друга,	прямом	зала.	дыхательного	
"змейкой".		держатся за	направлении		аппарата.	
Воспитывать в детях		руки.	на расстояние			
волевые качества и		1-1- руки в	4-6 метров,			
добропорядочность.		стороны,	"змейкой",			
		сказать	между			
		"Отлично!".	расставленны			
		1-2 -	МИ			
		поднять	предметами.			
		руки	Дети делятся			
		вверх,ноги	на две			
		на ширине	группы,			
		плеч; руки в				
		стороны,	показывает,			
		сказать:	обьясняет.			
		"Отлично!"				
		- вернуться				
		в исходное				
		положение,				
		повторить				
		3p.				
		2. ноги на				
		ширине				
		плеч, встать				
		спиной друг				
		к другу,				
		вытянуть				
		руки				

вперед.
2-1 - при
вытянутых
руках
вперед
поворот на
право,
сказать"Улы
бнись!"
2-2 -
поворот на
лево,
сказать
"Улыбнись!
"
Вернуться в
исходное
положение(
повторить 4
р). 3. Исходное
положение:
ноги на
ширине
плеч, встать
на
расстоянии
вытянутой
руки;
3-1-
Держась за
руки,
сказать

36	"Ползание "змейкой".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег.	"прыгаем как мячики!"; 3-2- Вторая пара держится за руки, говорит "прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 р). Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь,	выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на	бегать по кругу,согласов ывать свои движения	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми	1	23.11.2022
		другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.	на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с	1. Исходное положение: ноги врозь, корпус	заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках,	бегать по кругу,согласов ывать свои движения слушая	приучать их согласовывать свои движения с		
		Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой".	выравниваем дыхания. Перестроение.	прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем	координирова ние движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении		Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие		

Воспитывать в детях	и на расстояние	плавного,
волевые качества и	произносят 4-6 метров,	длительного
добропорядочность.	«найди "змейкой",	выдоха.
	меня». между	
	1.2. расставленны	
	Исходное ми	
	положение: предметами.	
	(повтор 4- Дети делятся	
	5р). на две	
	2. Исходное группы,	
	положение: педагог	
	ноги врозь, показывает,	
	корпус объясняет.	
	прямой,	
	руки вниз.	
	2.1.	
	Повороты	
	на право,	
	вытягивая	
	руки, мнут	
	полотенце и	
	произносят	
	«стираем».	
	2.2.	
	Исходное	
	положение:	
	(повтор на	
	левой	
	стороне и 4	
	p).	
	3. Исходное	
	положение:	
	сидят на	

Подучение Подружение Подружение Подружение Подрожная Построение в колоние Подрожная Построение в колону по коложение:		İ	I	İ	İ		İ	1	İ]
Подведь в Формировать навыки Построение в					полу, ноги					
На коленках. 3.1. Ложатся на синку, закрывают полотенцем лицо и произвосят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное погожение: поги вместе, корпус расслаблси, руки вниз. 4.1. Полотенще на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р). В постросние на обращения постросние на обращения постросние на обращения постросние и потомение на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). В постросние в Комплеке Ословные подвижная постросние в 1 25.11.2022					врозь,					
3.1. Ложатея на сіпніку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместс, корпус расслаблен, руки вциз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: погожение: потожение:					полотенца					
на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: корпус расслаблец, руки вшиз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: (повтор										
Закрывают полотенцем дицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: (по					3.1. Ложатся					
Полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: поти вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведъ в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					на спинку,					
лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					закрывают					
произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное ноложение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					полотенцем					
Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					лицо и					
3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					произносят					
Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					«поспим».					
ПОЛОЖЕНИЕ: (ПОВТОР 3 р.). 4. Исходное пОЛОЖЕНИЕ: НОГИ ВМЕСТЕ, КОРПУС РАССИВНЕ НОГИ ВМЕСТЕ, КОРПУС РАССИВНЕ НОГИ ВМЕСТЕ, КОРПУС РАССИВНИЕ НОГИ ВМЕСТЕ, КОРПУС РАССИВНИЕ НОГИ ВМЕСТЕ, КОРПУС РАССИВНИЕ НОГИ ВМЕСТЕ, НОГ					3.2.					
(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					Исходное					
4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					положение:					
4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					(повтор 3р).					
ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					4. Исходное					
корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					положение:					
расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					ноги вместе,					
руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022										
4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					расслаблен,					
Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022										
на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					4.1.					
груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					Полотенце					
прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					на уровне					
месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					груди,					
4.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					прыжки на					
37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022										
положение:										
(повтор 3 р).					Исходное					
37 "Медведь в Формировать навыки Построение в Комплекс Основные Подвижная Построение в 1 25.11.2022					положение:					
					(повтор 3 р).					
	37	"Медведь в	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	25.11.2022
						двигательные	игра			

	определенных	одному.	ающих	упражнения.	"Медведь".	Дыхательное	
	заданий: в колонне	Ходьба в	упражнений		Цель: приучать	' '	
	по одному, друг за	колонне по		выполнением	детей	"Вырасти	
	другом соблюдая	одному, с		определенных		большой".	
	интервал, меняя	высоким	положение:	заданий: в	слушать,	Цель: развитие	
	направление; навыки	подноманием		колонне по	бегать и	плавного,	
	ползания в прямом	колена, ходьба	-	одному, друг	выполнять и	длительного	
	направлении на	на носках, на	плеч,	за другом, на	другие	выдоха.	
	расстояние 4-6	пятках; ходьба	флажок в	носочках,	действия в		
	метров. Развивать	с переходом в	одной руке.	координирова	соответствии с		
	навыки	бег.	1.1.	ние движения	текстом; учить		
	самостоятельного	Ходьба с	Исходное	рук и ног,	ориентировать		
	построения в круг, из	выравниванием	положение:	соблюдая	ся в		
	круга в строй.	дыхания.	поднять	интервал,	пространстве.		
	Привлекать к		руки вверх,	меняя			
	совместным		наклониться	направление.	Эстафета		
	подвижным		в одну и	2). Ползание	«Пограничник		
	играм,правилам		другую	на	».		
	позитивных		сторону -	четвереньках,	Цель:		
	взаимоотношений.		"Ветер	подлезание	развивать		
				под дугу,	умение детей		
			флажок".	высотой 40	подлезать под		
			1.2.	см.	дугу; быть		
			Исходное		осторожным и		
			положение:		внимательным;		
			сидя, ноги		приучать их		
			вытянуть,		действовать по		
			флажок в		сигналу, не		
			одной руке.		толкать других		
			1.3.		детей,		
			Исходное		помогать им.		
			положение:				
			поднять				

		руку вверх,			
		помахать			
		флажком			
		над головой			
		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		2.2.			
		Исходное			

		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			
		на уровне			
		груди,			
		прыжки на			

				месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).				
38	"Мишка, Мишка, лежебока!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантимметров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.		выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног, соблюдая интервал,мен яя	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Снегопад". Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	28.11.2022

вытянуть,	
флажок в	
одной руке.	
1.3.	
Исходное	
положение:	
поднять	
руку вверх,	
помахать	
флажком	
над головой	
и опустить.	
1.4.	
Исходное	
положение:	
то же	
выполнить	
другой	
рукой.	
(Повторить	
4-5 pa3	
каждой	
рукой)	
2. Исходное	
положение:	
сидя, ноги	
врозь,	
флажок	
держат	
руками	
вниз.	
2.1.	
Исходное	

		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			

				держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
39	"Ходьба, меняя направление".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантимметров. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону -	выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя	сигналу, ориентировать ся в пространстве; развивать	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	30.11.2022

		"Ветер	подлезание	палку, не		
		колышет	под дугу,	задевая её,		
		флажок".		быть		
		1.2.	CM.	осторожным и		
		Исходное		внимательным;		
		положение:		приучать их		
		сидя, ноги		действовать по		
		вытянуть,		сигналу, не		
		флажок в		толкать других		
		одной руке.		детей,		
		1.3.		помогать им.		
		Исходное				
		положение:				
		поднять				
		руку вверх,				
		помахать				
		флажком				
		над головой				
		и опустить.				
		1.4.				
		Исходное				
		положение:				
		то же				
		выполнить				
		другой				
		рукой.				
		(Повторить				
		4-5 раз				
		каждой				
		рукой)				
		2. Исходное				
		положение:				
		сидя, ноги				

		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,подни			
		мают			
		флажок			
		вверх. 3.2.			
		Исходное			

				положение:					
				(повтор 3 р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				сидя, ноги					
				врозь,					
				флажок					
				держат					
				руками вниз.					
				вниз. 4.1.Флажки					
				на уровне					
				груди,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
40	"Независимы	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Эстафета	Построение в	1	02.12.2022
	й Казахстан".	формировать навыки	колонну по	общеразвив	двигательные	«Передай	колонну.		
		бега с выполнением	одному.	ающих	упражнения:	флажок».			
		определенных	Ходьба в	упражнений		Цель:	Дыхательное		
		заданий: в колонне	колонне по	с мячами.	выполнением	воспитывать	упражнение		
		по одному, друг за	одному, ходьба	1. Исходное	определенных		"Шагом марш!"		
		другом, на носках,	по сигналу на	положение:	заданий: в	навыки,	Встать		
		координирование	носках, на	ноги врозь,	колонне по	умение брать,	прямо,ходить,		
		движения рук и ног,	пятках, ходьба с			держать,	высоко поднимая		
		соблюдая интервал,	переходоим в	двумя	за другом, на	_	колени. На 2 шага		
		меняя направление.	бег.	руками.	носочках,	двумя руками,	— вдох, на 6–8		
		Учить ходить по	Ходьба с			Совершенство	шагов — выдох.		
		гимнастической	_	мяч,	ние движения		Выдыхая,		
		скамейке. Развивать	дыхания.	наклоны	рук и ног,	двигательные	произносить «ти-ш-		

	навыки	Перестроение.	вправо,	соблюдая	умения и	ш-ше». Повторять в	
	самостоятельного		влево	интервал,	навыки,	течение 1,5 мин.	
	построения в круг, и		(повторить	меняя	достижение		
	из круга в строй.		6–8 p).	направление.	физической		
	Привлекать к		1.2.	2) Ходьба по	красоты, силы,		
	совместным		Исходное	гимнастическ	ловкости,		
	подвижным играм,		положение.	ой скамейке.	выносливости.		
	правилам		2. Исходное				
	позитивных		положение:		Игровое		
	взаимоотношений.		В		упражнение		
			положении		"Чемпион".		
			стоя,		Цель:		
			держать мяч		развивать		
			двумя		навыки ходьбы		
			руками.		ПО		
			2-1 B		гимнастическо		
			положении		й скамейке.		
			сидя,				
			положить				
			мяч на пол,				
			наклоны				
			вперед				
			(повторить				
			4-5 p).				
			2-2.				
			Исходное				
			положение.				
			3. Взять мяч				
			двумя				
			руками,				
			прыжки на				
i			месте 20-30				
			сек.				

41	"Моя Родина -	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Эстафета	Построение в	1	05.12.2022
	Казахстан".	формировать навыки	колонну по	общеразвив	двигательные	"Передай	колонну.		
		бега с выполнением	одному.	ающих	упражнения:	флажок".	Релаксация. "Бубен		
		определенных	Ходьба в	упражнений	1) Бег с	Цель:	чик".		
		заданий: в колонне	колонне по	с мячами.	выполнением	развивать	Колыбельная		
		по одному, друг за	одному, ходьба	1. Исходное	определенных	умения	"Пушистые		
		другом, на носках,	по сигналу на	положение:	заданий: в	держать,	облачка" Примерно		
		координирование	носках, на	ноги врозь,	колонне по	передавать и	какие есть скинь.		
		движения рук и ног,	пятках, ходьба с	держать мяч	одному, друг	брать флажок	Цель: развивать		
		соблюдая интервал,	переходоим в	двумя	за другом, на	одной рукой;	умение детей		
		меняя направление.	бег.	руками.	носочках,	развивать	правильно дышать,		
		Учить ходить по	Ходьба с	1.1. Поднять	координирова	внимание,	уметь		
		гимнастической	выравниванием	мяч,	ние движения	реакцию,	расслабляться.		
		скамейке. Развивать	дыхания.	наклоны	рук и ног,	умение играть			
		навыки	Перестроение.	вправо,	соблюдая	в команде,			
		самостоятельного		влево	интервал,	сопереживать.			
		построения в круг, и		(повторить	меняя	Совершенство			
		из круга в строй.		6–8 p).	направление.	вать			
				1.2.	2) Ходьба по	двигательные			
				Исходное	гимнастическ	умения и			
				положение.	ой скамейке.	навыки,			
				2. Исходное		достижение			
				положение:		физической			
				В		красоты, силы,			
				положении		ловкости,			
				стоя,		выносливости.			
				держать мяч					
				двумя		Подвижная			
				руками.		игра			
				2-1 B		"Воробушки и			
				положении		автомобиль".			
				сидя,		Цель:			
				положить		равзвивать			

				мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2. Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.		умения детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.			
42	"Я-чемпион".	Учить навыкам катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходоим в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног, соблюдая интервал,мен яя направление. 2). Катание	детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: спосбоствовать тонусу мышц, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного	1	07.12.2022

другую мячей в выдоха.	
сторону - ворота (друг	
"Ветер другу) с	
колышет расстояния	
флажок". 1,5–2 метра в	
1.2. положении	
Исходное сидя, ноги	
положение: врозь.	
сидя, ноги 3. Бросание	
вытянуть, мяча двумя	
флажок в руками от	
одной руке. Груди, двумя	
1.3. руками вверх,	
Исходное вниз об пол	
положение: (землю),	
поднять ловля мяча.	
руку вверх,	
помахать	
флажком	
над головой	
и опустить.	
Исходное	
положение:	
то же	
выполнить	
другой	
рукой.	
(Повторить	
4-5 pa3	
каждой	
рукой)	
2. Исходное	

		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			

				3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).				
43	"Новый год, новый свет!".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Закрепить навыки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба,	двумя руками.	выполнением определенных заданий: в колонне по	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.	09.12.2022

			1			l	
	ходьбы по	переход в бег.	мяч,	ние движения	-		
	гимнастической	Ходьба с	наклоны	рук и	упражнение		
	скамейке; навыки	_	вправо,	ног,соблюдая	"Пойдем по		
	прыжка в длину с	дыхания.	влево	интервал,	мостику".		
	места, продвигаясь	Перестроение.	(повторить	меняя	Цель:		
	вперед на расстояние		6–8 p).	направление.	упражнять в		
	2–3 метра.		1.2.	2). Прыжки в	равновесии		
	Привлекать к		Исходное	длину с	(ходьба по		
	совместным		положение.	места, с	бревну,сохраня		
	подвижным играм,		2. Исходное	продвижение	я равновесие).		
	правилам		положение:	м вперед на			
	позитивных		В	3м.			
	взаимоотношений.		положении				
			стоя,				
			держать мяч				
			двумя				
			руками.				
			2-1 B				
			положении				
			сидя,				
			положить				
			мяч на пол,				
			наклоны				
			вперед				
			(повторить				
			4-5 p).				
			2-2.				
			Исходное				
			положение.				
			3. Взять мяч				
			двумя				
			руками,				
			прыжки на				

			месте 20-30 сек.				
44 "Чудеса нового	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 метра. Закрепити навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении стоя, держать мяч двумя руками. 2-1 В положении	продвижение м вперед на	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Малоподвижна я игра «Зайка серый умывается». Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.	1	12.12.2022

45	"Праздник во дворе".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием	с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь,	продвижение м вперед на	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	14.12.2022
		*							
		вперед на расстояние	Перестроение.	(повторить		вперед.			

		2.2.1.00000		6 9 40)		Выполнять 20-		1	
		2–3 метра.		6–8 p). 1.2.		30 сек.			
		Воспитывать волевые				30 сек.			
		качества, быстроту,		Исходное					
		ловкость.		положение.		Подвижная			
				2. Исходное		игра "Принеси			
				положение:		игрушку".			
				В		Цель:			
				положении		упражнять			
				стоя,		детей в ходьбе,			
				держать мяч		беге.			
				двумя					
				руками.					
				2-1 B					
				положении					
				сидя,					
				положить					
				мяч на пол,					
				наклоны					
				вперед					
				(повторить					
				4-5 p).					
				2-2.					
				Исходное					
				положение.					
				3. Взять мяч					
				двумя					
				руками,					
				прыжки на					
				месте 20-30					
				сек.					
46	"Новый мяч".	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Игровое	Построение в	1	19.12.2022
		формировать навыки	колонну по	общеразвив	двигательные	упражнение	колонну.		
		бега с выполнением	одному.	ающих	упражнения.	"Попади в	Дыхательное		

определенных	Ходьба в	упражнений	· ·	круг".	упражнение "Летят	
заданий: в колонне	колонне по	с мячами.	выполнением	Цель:	мячи".	
по одному, друг за	одному, ходьба		определенных	развивать		
другом, на носках,	по сигналу на	положение:	заданий: в	умение		
координирование	носках, на	1 '	колонне по	бросать		
движения рук и ног,	пятках, с	_	одному, друг	предметы в		
соблюдая интервал,	высоким	двумя	за другом, на	определенное		
меняя направление.	подниманием	руками.	носочках,	место двумя и		
Учить ходить по	колена, ходьба,		координирова			
бревну. Закрепить	переход в бег.	мяч,	ние движения	-		
навыки построения в		наклоны	рук и ног,	глазомер,		
круг. Воспитывать	выравниванием	вправо,	соблюдая	координацию		
волевые	дыхания.	влево	интервал,	движений и		
качества,быстроту,	Перестроение.	(повторить	меняя	ловкость.		
ловкость.		6–8 p).	направление.			
		1.2.	2). Быстрая	Игровое		
		Исходное	ходьба по	упражнение		
			бревну.	"Мяч".		
		2. Исходное		Цель:		
		положение:		совершенствов		
		В		ать навыки		
		положении		прыжка.		
		стоя,				
		держать мяч				
		двумя				
		руками.				
		2-1 в				
		положении				
		сидя,				
		положить				
		мяч на пол,				
		наклоны				
		вперед				

				(повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками,пры жки на месте 20-30 сек.					
47	"Бросание мяча в цель".	Продолжать формировать навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту,вытян уть руки. 1-1 Поднять руки, помахать влево, вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение.	мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание	Подвижная игра "Лови- бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальну ю цель двумя руками снизу.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	21.12.2022

				2. Исходное положение: в положении стоя, держать атласные ленты. 2-1 Сесть на пол, положить атласные ленты на плечо; встать, положить атласные ленты на пол (4-5 рет кайталау). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять в одни руки	вдаль.				
				положение.					
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвив ающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Катания	Подвижная игра "Шире шагай". Цель:	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать	1	23.12.2022

положении сидя,	колонне по	с мячами.	мячей друг	упражнять	силу вдоха и	
ноги врозь, бросание		1. Исходное	другу с	детей	выдоха.	
мяча двумя руками	по сигналу на	положение:	расстояния	действовать в		
от груди, двумя	носках, на	ноги врозь,	1,5–2 метра в	соответствии с		
руками вверх, вниз	пятках, с	держать мяч	положении	правилами		
об пол (землю),	высоким	двумя	сидя, ноги	игры,		
ловля мяча. Метание	подниманием	руками.	врозь.	выполнять		
в горизонтальную	колена, ходьба,	1.1.Поднять	2). Бросание	ходьбу, с		
цель, вдаль, метание	переход в бег.	мяч,	мяча двумя	промежуточны		
в вертикальную цель	Ходьба с	наклоны	руками от	м шагом.		
правой и левой	выравниванием	вправо,	груди, двумя			
рукой. Воспитывать	дыхания.	влево	руками вверх,	Малоподвижна		
интерес к активной	Перестроение.	(повторить	вниз об пол	я игра "Мяч в		
двигательной		6–8 p).	(землю),	кругу".		
деятельности и		1.2.	ловля мяча;	Цель:		
потребности в ней.		Исходное	метание в	совершенствов		
		положение.	горизонтальн	ать навык		
		2. Исходное	ую цель,	отталкивания		
		положение:	вдаль.	мяча, учить		
		В		ориентировать		
		положении		ся в		
		стоя,		пространстве,		
		держать мяч		развивать		
		двумя		фиксацию		
		руками.		взора,		
		2-1 в		активизироват		
		положении		Ь		
		сидя,		прослеживающ		
		положить		ую функцию		
		мяч на пол,		глаза.		
		наклоны				
		вперед				
		(повторить				
		1 .	1	1		

				4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками,пры жки на месте 20-30 сек.					
49	"Скользим на санях".	Формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. Развивать навыки умение действовать по сигналу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с	Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходно е положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками.	приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать детей бегать легко, на носках; ориентировать ся в пространстве, менять движения по сигналу. Подвижная игра "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, отталкив	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	26.12.2022

	дыхания.	1.2.	аясь от		
	Перестроение.	Исходное	пола.Научить		
		положение:	детей		
		(повтор 4-	организованно		
		5p).	сти,		
		2. Исходное	самостоятельн		
		положение:	ости;		
		стоя, ноги	воспитания		
		на ширине	интереса к		
		плеч, руки	активной		
		вниз.	двигательной		
		2.1.Исходно	деятельности и		
		e	потребности в		
		положение:	ней.		
		повороты			
		направо,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.2.Исходно			
		e			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.Исходно			

		e			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1.Исходно			
		e			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			
		погремушка			
		ми.			
		3.2.Исходно			
		е			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.Исходно			
		е			
		положение:			
		погремушки			
		сзади,			

				прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).				
50	"Мы любим кататься".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.	приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу,	Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальну ю цель двумя руками снизу.	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	28.12.2022

		5p).			
		2. Исходное			
		положение:			
		стоя, ноги			
		на ширине			
		плеч, руки			
		вниз.			
		2.1.Исходно			
		e			
		положение:			
		повороты			
		направо,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.2.Исходно			
		e			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		Т			
		погремушка ми.			
		2.4.Исходно			
		е			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
1		J. Headiloc			

положение:		
сидя на		
полу, ноги		
врозь, руки		
в стороны.		
3.1.Исходно		
e		
положение:		
ноги вместе,		
поднять		
руки вверх,		
встряхнуть		
погремушка		
ми.		
3.2.Исходно		
e		
положение:		
(повтор 4р).		
4. Исходное		
положение:		
ноги вместе,		
корпус		
расслаблен,		
руки вниз.		
4.1.Исходно		
e		
положение:		
погремушки		
сзади,		
прыжки на		
месте.		
4.2.Исходно		
e		

					ĺ				
				положение:					
				(повтор 4р).					
51		Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	30.12.2022
	каток".	бега в разных	шеренгу.	общеразвив	двигательные	игра "Бегите к	колонну.		
		направлениях;	Упражнение	ающих	упражнения.	флажку".			
		навыки прыжка с	находить свое	упражнений	1). Ходьба	Цель:	Дыхательная		
		ноги на ногу, прямой	место в строю	c	приставным	упражнять	гимнастика "В		
		галоп,	(по зрительным	погремушка	шагом вперед,	детей	лесу".		
		подпрыгивание на	ориентирам).	ми.	приставным	действовать в	Цель: формировать		
		двух ногах (ноги	Ходьба в	1. Исходное	шагом назад,	соответствии с	правильное речевое		
		вместе – ноги врозь).	колонне по	положение:	с высоким	правилами,	дыхание.		
			одному, ходьба	стоя, ноги	подниманием	ориентировать			
			приставным	на ширине	колен.	ся на цветовой			
			шагом вперед,	плеч, руки	2). Прыжки с	сигнал,			
			приставным	вниз.	ноги на ногу,	выполнять бег			
			шагом назад,	1.1.Исходно	прямой галоп.	в разных			
			ходьба с	e		направлениях.			
			высоким	положение:					
			подниманием	поднять		Игра малой			
			колен; бег в	руки вверх,		подвижности			
			быстром и	встряхиваю		"Чтобы			
			медленном	T		сильным,			
			темпе.	погремушки		ловким быть".			
			Ходьба с	двумя		Цель: развитие			
			выравниванием	руками.		воображения			
			дыхания.	1.2.		детей,			
			Перестроение.	Исходное		внимательност			
				положение:		и, умения			
				(повтор 4-		играть в			
				5p).		коллективе.			
				2. Исходное					
				положение:					
				стоя, ноги					

	на ширине			
	плеч, руки			
	вниз.			
	2.1.Исходно			
	e			
	положение:			
	повороты			
	направо,			
	встряхиваю			
	T			
	погремушка			
	ми.			
	2.2.Исходно			
	e			
	положение.			
	2.3.			
	Исходное			
	положение:			
	повороты			
	налево,			
	встряхиваю			
	T			
	погремушка			
	ми.			
	2.4.Исходно			
	e			
	положение:			
	(повтор 4р).			
	3. Исходное			
	положение:			
	сидя на			
	полу, ноги			
	врозь, руки			

				D CTOPOULI					
				в стороны.					
				3.1.Исходно					
				e					
				положение:					
				ноги вместе,					
				поднять					
				руки вверх,					
				встряхнуть					
				погремушка					
				ми.					
				3.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 4р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				корпус					
				расслаблен,					
				руки вниз.					
				4.1.Исходно					
				e					
				положение:					
				погремушки					
				сзади,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 4р).					
52	"Танцуют	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательное	1	04.01.2023
	снежинки".	бега в разных	шеренгу.	общеразвив	двигательные		гимнастика		

	I		1		l		l
	направлениях, в	Упражнение	ающих	упражнения.	"Воробушки и	"Пружинка".	
	1 (находить свое	упражнений	· ·	кот (бег и	Цель:	
	метров), непрерывно	место в строю	С	разных	прыжки)".	формирование	
	в медленном темпе (в	` -	погремушка		Цель: учить	дыхательного	
	течение 50-60	ориентирам).	ми.	в быстром	детей мягко	аппарата.	
	секунд); навыки	Ходьба в	1. Исходное	темпе (до 10 –	спрыгивать,	ИП: лежа на спине;	
	подпрыгивания на	колонне по	положение:	20 метров).	сгибая ноги в	ноги прямые, руки	
	двух ногах (ноги	одному, ходьба	стоя, ноги	2).	коленях,	вдоль туловища.	
	вместе – ноги врозь).	приставным	на ширине	Подпрыгиван	увертываться	Поднять ноги и	
	Воспитывать интерес	шагом вперед,	плеч, руки	ие на двух	от ловящего,	согнуть их в	
	к активной	приставным	вниз.	ногах (ноги	быстро	коленях, прижать к	
	двигательной	шагом назад,	1.1.Исходно	вместе – ноги	убегать,	груди (выдох).	
	деятельности и	ходьба с	e	врозь).	находить свое	Вернуться в И.п:	
	потребности в ней.	высоким	положение:		место.	(вдох). Повторить	
		подниманием	поднять			6-8 раз.	
		колен; бег в	руки вверх,				
		быстром и	встряхиваю				
		медленном	T				
		темпе.	погремушки				
		Ходьба с	двумя				
		выравниванием	руками.				
		дыхания.	1.2.				
		Перестроение.	Исходное				
			положение:				
			(повтор 4-				
			5p).				
			2. Исходное				
			положение:				
			стоя, ноги				
			на ширине				
			плеч, руки				
			вниз.				
			2.1.Исходно				
		выравниванием дыхания.	руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.				

		e			
		положение:			
		повороты			
		направо,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.2.Исходно			
		e			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.Исходно			
		e			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1.Исходно			
		e			
		положение:			

				ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушка ми. 3.2.Исходно е положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
53	"Кругом белым-бело".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при	шеренгу. Упражнение находить свое место в строю	Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка	Подлезание	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствов ать навык	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки	1	06.01.2023

ходьбе, по веревке	ориентирам).	ми.	обруч,	бросания мяча	напряжения и	
лежащей на полу.	Ходьба в	1. Исходное	расположенно	двумя руками,	восстанавливать	
Развивать навыки	колонне по	положение:	го	учить	равновесие.	
построения в строю,	одному, ходьба	стоя, ноги	вертикально	ориентировать		
находить свое место	приставным	на ширине	на полу.	ся в		
в строю (по	шагом вперед,	плеч, руки	2).	пространстве,		
зрительным	приставным	вниз.	Сохранение	развивать		
ориентирам).	шагом назад,	1.1.Исходно	1.	фиксацию		
	ходьба с	e	при ходьбе по	взора.		
	высоким	положение:	веревке.			
	подниманием	поднять				
	колен; бег в	руки вверх,				
	быстром и	встряхиваю				
	медленном	T				
	темпе.	погремушки				
	Ходьба с	двумя				
	выравниванием	руками.				
	дыхания.	1.2.				
	Перестроение.	Исходное				
		положение:				
		(повтор 4-				
		5p).				
		2. Исходное				
		положение:				
		стоя, ноги				
		на ширине				
		плеч, руки				
		вниз.				
		2.1.Исходно				
		e				
		положение:				
		повороты				
		направо,				

		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.2.Исходно			
		e			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.Исходно			
		e			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1.Исходно			
		e			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			

				погремушка ми. 3.2.Исходно е положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1.Исходно е положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 4р).					
54	"Веселые танцы".	вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки лазанья под дугой. Развивать навыки построения в	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка ми.	Подлезание боком в обруч,	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентировать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". Цель: развивать умение детей расслабляться,	1	09.01.2023

	зрительным	приставным	на ширине	на полу.	ся в	восстанавливать	
	ориентирам).	-	плеч, руки	2). Ползание	пространстве,	силы.	
	Воспитывать волевые	_	вниз.	на	развивать		
	качества.	шагом назад,	1.1.Исходно		фиксацию		
		ходьба с	e	подлезание	взора.		
		высоким	положение:	под дугу.			
		подниманием	поднять	Дети делятся			
		колен; бег в	руки вверх,	на две			
		быстром и	встряхиваю	группы,			
		медленном	T	педагог			
		темпе.	погремушки				
		Ходьба с	двумя	обьясняет.			
		выравниванием	руками.				
		дыхания.	1.2.				
		Перестроение.	Исходное				
			положение:				
			(повтор 4-				
			5p).				
			2. Исходное				
			положение:				
			стоя, ноги				
			на ширине				
			плеч, руки				
			вниз.				
			2.1.Исходно				
			e				
			положение:				
			повороты				
			направо,				
			встряхиваю				
			Т				
			погремушка				
			ми.				

2.2.Исходно
le l
положение.
2.3.
Исходное
положение:
повороты
налево,
встряхиваю
погремушка
ми.
2.4.Исходно
le l
положение:
(повтор 4р).
3. Исходное
положение:
сидя на
полу, ноги
врозь, руки
в стороны.
3.1.Исходно
e e
положение:
ноги вместе,
поднять
руки вверх,
встряхнуть
погремушка
ми.
3.2.Исходно
e e

								1]
				положение:					
				(повтор 4р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				корпус					
				расслаблен,					
				руки вниз.					
				4.1.Исходно					
				e					
				положение:					
				погремушки					
				сзади,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				e					
				положение:					
				(повтор 4р).					
55	"Ленивый	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательное	1	11.01.2023
	мишка".	формировать навыки	шеренгу.	общеразвив	двигательные	игра "Попади в	гимнастика "Каша		
		построения в строю,	Упражнение	ающих	упражнения.	круг".	кипит".		
		находить свое место	находить свое	упражнений	1). Бросание	Цель:	Цель:		
		в строю, круге (по	место в строю	c	мяча двумя	развивать	формирование		
		зрительным	(по зрительным	полотенцам	руками от	умения метать	дыхательного		
		ориентирам).	ориентирам).	И.	груди вверх.	по сигналу	аппарата.		
		Развивать навыки	Ходьба в	1. Исходное	2). Ходьба по	мячом в центр	И.п: сидя, одна		
		бросания мяча двумя	колонне по	положение:	прямой	большого	рука лежит на		
		руками от груди,	одному, ходьба	ноги врозь,	дорожке с	круга,	животе, другая - на		
		двумя руками вверх;	приставным	корпус	сохранением	лежащего на	груди. Втягивая		
		навыки сохранения	шагом вперед,	прямой,	равновесия.	полу, обруча.	живот и набирая		
		равновесия при	приставным	руки вниз.	Дети делятся		воздух в легкие –		
1		ходьбе по прямой	шагом назад,	1.1. Дети	на две	Малополвижна	вдох, опуская грудь		

дорожке. Привлекать	ходьба с	закрывают	группы,	я игра "Кто	(выдыхая воздух) и	
к совместным	высоким	лицо	педагог	пройдет тише".	выпячивая живот –	
подвижным играм,	подниманием	полотенцем		Цель:	выдох. При выдохе	
правилам	колен; бег в	И	технику,	ознакомить с	громко	
позитивных	быстром и	произносят	обьясняет.	ходьбой в	произносить звук	
взаимоотношений.	медленном	«найди		заданном	«ф-ф-ф-ф».	
	темпе.	меня».		направлении,	Повторить 3-4 раза.	
	Ходьба с	1.2.		развивать		
	выравниванием	Исходное		умение		
	дыхания.	положение:		сохранять		
	Перестроение.	(повтор 4-		равновесие.		
		5p).				
		2. Исходное				
		положение:				
		ноги врозь,				
		корпус				
		прямой,				
		руки вниз.				
		2.1.				
		Повороты				
		на право,				
		вытягивая				
		руки, мнут				
		полотенце и				
		произносят				
		«стираем».				
		2.2.				
		Исходное				
		положение:				
		(повтор на				
		левой				
		стороне и 4				
		p).				

3. Исходное		
положение:		
сидят на		
полу, ноги		
врозь,		
полотенца		
на коленках.		
3.1. Ложатся		
на спинку,		
закрывают		
полотенцем		
лицо и		
произносят		
«поспим».		
3.2.		
Исходное		
положение:		
(повтор 3р).		
4. Исходное		
положение:		
ноги вместе,		
корпус		
расслаблен,		
руки вниз.		
4.1.		
Полотенце		
на уровне		
груди,		
прыжки на		
месте.		
4.2.		
Исходное		
положение:		

				(повтор 3 р).					
56	"Мишка	Закрепить навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Релаксация	1	13.01.2023
	любит спать".	бега в разных	шеренгу.	общеразвив	двигательные	игра "Догони	"Вибрация".		
		направлениях, не	Упражнение	ающих	упражнения.	меня".	Цель: учить		
		наталкиваясь друг на	находить свое	упражнений	1). Бег в	Цель:	умению		
		друга; навыки	место в строю	c	разных	развивать	расслабляться,		
		хождения по прямой	(по зрительным	полотенцам	направлениях	умение быстро	стать уверенным,		
		дорожке.	ориентирам).	И.	не	действовать по	бодрым.		
		Воспитывать волевые	Ходьба в	1. Исходное	наталкиваясь	сигналу,			
		качества.	колонне по	положение:	друг на друга.	ориентировать			
			одному, ходьба	ноги врозь,	2). Ходьба по	ся в			
			приставным	корпус	прямой	пространстве;			
			шагом вперед,	прямой,	дорожке с	развивать			
			приставным	руки вниз.	сохранением	ловкость.			
			шагом назад,	1.1. Дети	равновесия.				
			ходьба с	закрывают		Малоподвижна			
			высоким	лицо		я игра "Мяч в			
			подниманием	полотенцем		кругу".			
			колен; бег в	И		Цель:			
			быстром и	произносят		совершенствов			
			медленном	«найди		ать навык			
			темпе.	меня».		отталкивания			
			Ходьба с	1.2.		мяча, учить			
			выравниванием	Исходное		ориентировать			
			дыхания.	положение:		ся в			
			Перестроение.	(повтор 4-		пространстве,			
				5p).		развивать			
				2. Исходное		фиксацию			
				положение:		взора,			
				ноги врозь,		активизироват			
				корпус		Ь			
				прямой,		прослеживающ			
				руки вниз.		ую функцию			

		2.1.	глаза.		
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки, мнут			
		полотенце и			
		произносят			
		«стираем».			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			

	_			
	иен; бег в и		отзывчивость,	
			эмоциональнос	
			Tb.	
тем		ня».		
Xo _Z	дьба с 1.2.		Подвижная	
выр	равниванием Исх		игра	
			"Кролики".	
Пер		<u> </u>	Цель:	
	[5p)		упражнять	
	2. <i>V</i>		детей	
	пол	пожение:	действовать в	
	ног	ги врозь,	соответствии с	
	кор	опус	правилами	
	пря	ямой,	игры;	
			развивать у	
	2.1.		детей ловкость	
	Пот	вороты	и умение	
	на п	право,	пролезать под	
	выт	гягивая	дугу.	
	рук	ки, мнут		
	пол	потенце и		
	про	оизносят		
	«ст	гираем».		
	2.2.			
	Исх	ходное		
	пол	тожение:		
	(по	овтор на		
	лев	вой		
	сто	рроне и 4		
	p).			
		Исходное		
	пол	тожение:		
	сид	цят на		

				полу, ноги					
				врозь,					
				полотенца					
				на коленках.					
				3.1. Ложатся					
				на спинку,					
				закрывают					
				полотенцем					
				лицо и					
				произносят					
				«поспим».					
				3.2.					
				Исходное					
				положение:					
				(повтор 3р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				корпус					
				расслаблен,					
				руки вниз.					
				4.1.					
				Полотенце					
				на уровне					
				груди,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.					
				Исходное					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
58	"Птицы-наши	Продолжать	Построение в		Основные	Подвижная	Дыхательная	1	18.01.2023
30	друзья".		_	общеразвив			гимнастика «В	1	10.01.2020
	друзья .	формировать навыки	шеренгу.	оощеразвив	двигательные	игра:	имнастика «D		

		П			IID		
	подпрыгивание на	Построение в	ающих	упражнения.	"Воробушки и	лесу».	
		строй,	упражнений		кот (бег и	Цель: формировать	
	вместе – ноги врозь);	упражнение на	С	быстром	прыжки)".	правильное речевое	
	навыки метание в	умение	полотенцам	темпе (до 10-	Цель: учить	дыхание.	
	вертикальную цель	находить свое	И.	20 метров).	детей мягко		
	правой и левой	место в строю		2). Метание в	спрыгивать,		
	рукой;	(по зрительным	положение:	горизонтальн	сгибая ноги в		
	совершенствовать	ориентирам);	ноги врозь,	ую цель,	коленях,		
	двигательные умения		корпус	вдаль.	увертываться		
	и навыки.	приставным	прямой,		от ловящего,		
		шагом вперед,	руки вниз.		быстро		
		приставным	1.1. Дети		убегать,		
		шагом назад,	закрывают		находить свое		
		ходьба с	лицо		место.		
		высоким	полотенцем				
		подниманием	И		Подвижная		
		колен; бег в	произносят		игра "Лови-		
		быстром и	«найди		бросай,не		
		медленном	меня».		роняй!"		
		темпе.	1.2.		Цель:		
		Ходьба с	Исходное		развивать		
		выравниванием	положение:		координацию		
		дыхания.	(повтор 4-		движений,		
		Перестроение.	5p).		ловкость,		
			2. Исходное		фиксацию		
			положение:		взора.		
			ноги врозь,				
			корпус				
			прямой,				
			руки вниз.				
			2.1.				
			Повороты				
			на право,				

				•	
		вытягивая			
		руки, мнут			
		полотенце и			
		произносят			
		«стираем».			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			

				корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
59	"Поможем птицам зимой".	Продолжать формировать навыки бега в быстром темпе; навыки метания в вертикальную цель правой и левой рукой; воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую	Подпрыгиван ие на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель:Развиват ь координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Малоподвижна я игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их	длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	20.01.2023

I I		ı		ı	
	медленном	сторону -	согласовывать		
	темпе.	"Ветер	свои движения		
	Ходьба с	колышет	c		
	выравниванием		произносимым		
	дыхания.	1.2.	и словами.		
	Перестроение.	Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		вытянуть,			
		флажок в			
		одной руке.			
		1.3.			
		Исходное			
		положение:			
		поднять			
		руку вверх,			
		помахать			
		флажком			
		над головой			
		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			

				•	
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		2.2. Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			

				Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
60	"Снегирь".	Продолжать формировать навыки; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль; развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу воспитателя, внимание.	Построение в шеренгу. Построение в строй, упражнение на умение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам); ходьба приставным шагом вперед,	Комплекс общеразвив ающих упражнений	Подпрыгиван ие на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в	я игра "Кто пройдет тише".	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться,	1	23.01.2023

 1		•	1	1		,	•
	приставным	Исходное		ходьбой в	подняться на носки		
	_	положение:		заданном	– вдох, опустить		
	ходьба с	поднять		направлении,	руки вниз,		
	высоким	руки вверх,		развивать	опуститься на всю		
	подниманием	наклониться		умение	ступню – выдох. На		
	колен; бег в	в одну и		сохранять	выдохе произнести		
	быстром и	другую		равновесие.	«y-x-x-x»!		
	медленном	сторону -			Повторить 4-5 раз		
	темпе.	"Ветер					
	Ходьба с	колышет					
	выравниванием	флажок".					
	дыхания.	1.2.					
	Перестроение.	Исходное					
		положение:					
		сидя, ноги					
		вытянуть,					
		флажок в					
		одной руке.					
		1.3.					
		Исходное					
		положение:					
		поднять					
		руку вверх,					
		помахать					
		флажком					
		над головой					
		и опустить.					
		1.4.					
		Исходное					
		положение:					
		то же					
		выполнить					
		другой					

		•			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 pa3			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		Lawa wya a			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение положение: положение положение: положение положение: положение положение: положение положение положение: положение пол					
				положение: (повтор 3 р).					
61	"Ходьба приставным шагом".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед;прыжки с ноги на ногу,прямой галоп;навыки	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с	с кубиками.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу,прямой	Упражнение по профилактике плоскостопия «Катание мячика ногами	Упражнение на дыхание «Дудочка». Воздух мы сейчас вдохнём, В дудку мы дудеть	1	25.01.2023

	I		1	I	I		
	метания мяча в	высоким	положение:	галоп.	1	начнём.	
	горизонтальную	подниманием	ноги врозь,	2). Метание	Цель:	И.П. ноги вместе,	
	цель. Развивать	колена, ходьба	корпус	мяча в	развивать	руки вдоль	
	двигательную	на носках,	прямой,	горизонтальн	мышцы стопы,	туловища.	
	активность детей,	приставным	руки вниз.	ую цель.	координацию.	1 – вдох, подняться	
	интерес к	шагом по кругу,	1.1. Дети			на носки руки через	
	физкультурной	в колонне по	вытягивая		Подвижная	стороны поднести к	
	деятельности.	одному.	руки вперед		игра "Ежик".	губам.	
		Бег с разным	раскрывают		Цель:	2 – выдох с	
		темпом, ходьба.	ладонь,		упражнять	произнесением	
		Выравнивание	произносят		детей	«ду-у-у», вернуться	
		дыхание.	"вот".		действовать в	в исходное	
			1.2.		соответствии с	положение: (4 раза)	
			Исходное		правилами		
			положение:		игры,		
			(упр.повтор		выполнять		
			яется 4-5р).		ходьбу, бег		
			2. Исходное		врассыпную,		
			положение		использовать		
			ноги:		всю площадь		
			врозь,корпу		зала.		
			с прямой,				
			держат				
			кубики на				
			уровне				
			груди.				
			2.1.				
			Повороты				
			на право,				
			вытягивая				
			руки				
			показывают				
			кубики и				
 1			1 -		1		

произносят "вот","вот". 2.2. Исходное	
"BOT","BOT". 2.2.	
Положания	
положение:	
(упр.повтор	
яется на	
левой	
стороне и	
$ 4p \rangle$.	
4p). 3. Исходное	
положение:	
ноги	
врозь,корпу	
расслаблен,	
руки вниз.	
3.1. Сесть	
на пол,	
вытягивая	
руки вперед	
произносят	
"вот".	
1.2.	
Исходное	
положение:	
(повторить	
4-5p).	
3.2.	
Исходное	
положение	
(повторить	
[3p).	

				4 77					
				4. Исходное					
				положение:					
				НОГИ					
				вместе,корп					
				yc					
				расслаблен,					
				держат					
				кубики на					
				уровне					
				груди.					
				4.1. Прыжки					
				на месте,					
				руки на					
				уровне					
				груди,					
				сжать					
				ладони.					
				4.2.					
				Исходное					
				положение:					
				ладонь					
				раскрыта,					
				прознести					
				"вот"(повто					
				рить 3р).					
62	"Катание мяча	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	27.01.2023
	в ворота".	ходьбы приставным	шеренгу.	общеразвив	двигательные	игра "Быстрый	колонну по одному.		
	_	шагом вперед;	Построение в	ающих		мяч".	Дыхательная		
		навыки бега в разных		упражнений		Цель:	гимнастика		
		направлениях;	одному.	с кубиками.	приставным	упражнять	"Вырасти		
		навыки метания мяча	-	1. Исходное	шагом	детей	большой".		
		в горизонтальную	высоким	положение:	вперед,приста	прокатывать	Цель: развитие		
		цель. Развивать	подниманием	ноги врозь,	вным шагом	мяч в прямом	плавного,		
L	l		<u> </u>	1 '	I	1	<u> </u>		

автивиюеть детей, ша посках, приставлым автивиюеть детей, приставлым деятельности. Туричание Тур				İ				
интерес к физкультурной шагом по кругу, 1.1. Дети вытягивая руки вигред Бег с развым темпом, ходьба. Выравшиваще дыхание: ———————————————————————————————————			*			_		
физкультурной деятельности. шагом по кругу, Т.1. Деги общому. Бы колоппе по выятивая руки вперед Бег с разным темпом, ходьба. ладопь, выравнивание дыхание. "вот". 1.2. "исходное положение: (упр. повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпу с прямой, держат кубики на уровпе груди. 2.1. Повороты на право, выятиная руки показывают кубики и произпосят		активность детей,	на носках,	прямой,	2). Метание	действовать по		
деятельности. В колонне по одпому. Бег с разным темпом, ходьба. Выравинвание дыхание. "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор жется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая уко пель. Выдокрывают подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. На выдох не произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз Повторить 4-5 раз Повторить 4-5 раз Повторить 4-5 раз Опуститься на всю ступню — выдох. На произности «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз Повто		-				сигналу	И.п: стоя прямо,	
одному. Бег е разшым темпом, ходьба. Выравнивание дыхапис. 1.2. Исходное положение: (упр.повтор ястея 4-5р). 2. Исходное положение поги: врозь, корпу с прямой, держат кубик на уровис груди. 2.1. Повороты па право, вытягивая руки показывают кубики и произносят		физкультурной	шагом по кругу,	1.1. Дети	горизонтальн	педагога.		
Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание. Выравнивание дыхание. "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.новтор яется 4-5р). 2. Исходное положение потожение		деятельности.	в колонне по	вытягивая	ую цель.		Поднять руки	
темпом, ходьба. Выравнивание дыхапис. 1.2. 1.2. 1.2. 1.2. 1.3. 1.4. 1.5. 1.5. 1.5. 1.6. 1.6. 1.6. 1.7. 1.7. 1.7. 1.8. 1.8. 1.8. 1.9. 1.9. 1.9. 1.1. 1.				руки вперед			вверх, хорошо	
Выравнивание дыхание. "вот". руки вниз, опустить руки вниз, опустить руки вниз, опустить руки вниз, опустить руки вниз, опустить руки вниз, опустить выдох. На выдохе произнести (упр.повтор жется 4-5р). 2. Исходное положение поги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытятивая руки показывают кубики и произносят			Бег с разным	раскрывают			потянуться,	
дыхание. "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повтор ястся 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытятивая руки показывают кубики и произносят			темпом, ходьба.	ладонь,			подняться на носки	
1.2. Исходное			Выравнивание	произносят			– вдох, опустить	
Исходное положение: (упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, выгитивая руки показывают кубики и произносят			дыхание.	"вот".			руки вниз,	
положение: (упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				1.2.			опуститься на всю	
(упр.повтор яется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				Исходное			ступню – выдох. На	
яется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				положение:			выдохе произнести	
2. Исходное положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				(упр.повтор			«y-x-x-x»!	
положение ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, выгягивая руки показывают кубики и произносят				яется 4-5р).			Повторить 4-5 раз	
ноги: врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и				2. Исходное				
врозь,корпу с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				положение				
с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				ноги:				
держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				врозь,корпу				
кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				с прямой,				
уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				держат				
груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				кубики на				
2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				уровне				
Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				груди.				
на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят				2.1.				
вытягивая руки показывают кубики и произносят				Повороты				
руки показывают кубики и произносят				на право,				
показывают кубики и произносят				вытягивая				
показывают кубики и произносят				руки				
произносят								
произносят				кубики и				
				•				
				"вот","вот".				

		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p). 3. Исходное			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"BOT".			
		1.2.			
		Исходное положение:			
		(повторить			
		4-5p). 3.2.			
		У.2. Исходное			
		положение			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			
1		inconcentine.			1

				ноги					
				вместе,корп					
				yc					
				расслаблен,					
				держат					
				кубики на					
				уровне					
				груди.					
				4.1. Прыжки					
				на месте,					
				руки на					
				уровне					
				груди,					
				сжать					
				ладони.					
				4.2.					
				Исходное					
				положение:					
				ладонь					
				раскрыта,					
				прознести					
				"вот"(повто					
				рить 3р).					
63	Свернувшийс	Учить детей ходьбе	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	30.01.2023
	я в клубок	приставным шагом	шеренгу.	общеразвив	двигательные	игра "Быстрый	гимнастика		
	ежик".	вперед; прыжкам с	Построение в	ающих	упражнения.	мяч".	"Вырасти		
		ноги на ногу;	колонну по	упражнений	1). Прыжки с	Цель:	большой".		
		бросанию мяча в	одному.	с кубиками.	ноги на ногу.	упражнять	Цель: развитие		
		даль. Продолжать	Ходьба с	1. Исходное	2). Бросание	детей	плавного,		
		формировать навыки	высоким	положение:	мяча вдаль.	прокатывать	длительного		
		бега в разных	подниманием	ноги врозь,		мяч в прямом	выдоха.		
		направлениях.	колена, ходьба	корпус		направлении,	И.п: стоя прямо,		
		Координировать	на носках,	прямой,		действовать по	ноги вместе.		

двигательную	приставным	руки вниз.	сигналу	Поднять руки	
активность и	шагом по кругу,	руки вниз. 1.1. Дети	педагога.	вверх, хорошо	
формировать интерес		вытягивая	подагога.	потянуться,	
к физической	одному.	руки вперед		подняться на носки	
культуре.		раскрывают		– вдох, опустить	
RyllsType.		ладонь,		руки вниз,	
	Выравнивание	произносят		опуститься на всю	
	дыхание.	"BOT".		ступню – выдох. На	
		1.2.		выдохе произнести	
		Исходное		«y-x-x-x»!	
		положение:		Повторить 4-5 раз	
		(упр.повтор		1 1	
		яется 4-5р).			
		2. Исходное			
		положение			
		ноги:			
		врозь,корпу			
		с прямой,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки			
		показывают			
		кубики и			
		произносят			
		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			

•				,	
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p). 3. Исходное			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p).			
		3.2.			
		Исходное			
		положение			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			

				ус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повто рить 3р).					
64	"Я - будущий солдат".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; ходьбе приставным шагом назад; через подвижные игры развивать навыки бросания мяча вдаль, в горизонтальную цель.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу.	с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в высоту через веревку, приземляясь двумя ногами. 2). Бросание мяча вдаль.	"Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать	Дыхательная гимнастика "Самолет". Цель: развивать умение правильно дышать.	1	01.02.2023

	<u> </u>			<u>.</u>
Ход	цьбы с вы	тягивая	глазомер,	
выр	равниванием руг	ки вперед	координацию	
дых	кания. рас	скрывают	движений и	
Пер	рестроение. лад	донь,	ловкость.	
		ооизносят		
	"вс	от".	Подвижная	
	1.2	2.	игра	
	Ис	сходное	"Самолет,лети!	
	по	оложение:	"	
	(yr		Цель: приучать	
	яет		детей	
	2. 1	Исходное	согласовывать	
	по	оложение	свои движения	
	НО	оги:	c	
			произносимым	
	сп	прямой,	и словами.	
		ржат		
	куб	бики на		
	ypo	овне		
	гру	уди.		
	2.1			
	По	овороты		
	на	право,		
	ВЫ	тягивая		
	руг	ки		
		казывают		
	куб	бики и		
		ткоонгиосят		
		от","вот".		
	2.2			
		еходное		
		оложение:		
	(yr	пр.повтор		

				•	
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p).			
		4p). 3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p).			
		3.2.			
		Исходное			
		положение			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			

				держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести "вот"(повто					
65	"Аэродром".	Учить детей навыкам лазанья под дугой; ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Совершенствовать через подвижные игры навыки бега в разных направлениях. Воспитывать устойчивый интерес к физической	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, затем бег врассыпную. Построение в	рить 3р). Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом назад. 2). Ползание на четвереньках, подлезание в обруч, расположенно го вертикально	Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	03.02.2023

	NULL TVIO	MO HOLLWAY	но ният	но нони		
K			поднять	на полу.		
			руки вверх,			
			вытянуть			
			вперед,			
			сделать			
			ножницы. 1.2.			
			Исходное			
			положение:			
			(повтор 4-			
			5p).			
			2. Исходное			
			положение:			
			стоя, ноги			
			на ширине			
			плеч, руки			
			ВНИЗ. 2.1			
			2.1.			
			Исходное			
			положение:			
			поднимают			
			руки			
			вверх,ставят			
			мячики на			
			плечо.			
			2.2.			
			Исходное			
			положение:			
			(повтор 4р			
). 2. Harramera			
			3. Исходное			
			положение:			
			сидя, ноги			

				врозь, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное					
				расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
66	"Буду летчиком".	Формировать навыки бега в разных направлениях; метание в	Построение в колонну. Ходьба по прямой в	(повтор 3р). Комплекс общеразвив ающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба	Подвижная игра "Кролики". Цель:	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать	1	06.02.2023

вертикальную цель	колонне по	с мячами.	приставным	упражнять	силу вдоха и	
правой и левой	одному, ходьба	1. Исходное	_		выдоха.	
рукой. Развивать	с высоким	положение:	приставным	действовать по		
двигательную	подниманием	стоя, ноги	шагом назад.	сигналу,		
активность детей,	колена.	на ширине	2). Ползание	выполнять		
интерес к	Бег в колонне	плеч,	на	прыжки на		
физкультурной	по одному,	держат мяч.	четвереньках	двух ногах с		
деятельности.	затем бег	1.1.	по прямой,	продвижением		
	врассыпную.	Исходное	лазание дугу.	вперед, бег		
	Построение в	положение:		врассыпную,		
	колонну,	поднять		подлезание		
	перестроение.	руки вверх,		под шнур, не		
		вытянуть		касаясь руками		
		вперед,		пола.		
		сделать				
		ножницы.				
		1.2.				
		Исходное				
		положение:				
		(повтор 4-				
		5p).				
		2. Исходное				
		положение:				
		стоя, ноги				
		на ширине				
		плеч, руки				
		вниз.				
		2.1.				
		Исходное				
		положение:				
		поднимают				
		руки				
		вверх,ставят				

				•	
		мячики на			
		плечо.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р			
		(nobrop ip			
		 Исходное 			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		мячики на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		держат мяч,			
		обнимают			
		себя.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1. Мяч на			
		уровне			
		груди,		1	

				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).				
67	"Крутим педали".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад; лазанью по гимнастической стенке. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленны ми предметами.	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентировать ся в пространстве. Упражнение "Велосипед". Цель: развивать ловкость, выносливость, и умение выполнять упражнение правильно. И.П.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	08.02.2023

		•			
		стоя, ноги	ногами, руки		
		на ширине	упираются в		
		плеч, руки	пол. "Кручение		
		вниз.	педалей".		
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		поднимают			
		руки			
		вверх,ставят			
		мячики на			
		плечо.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р			
).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		мячики на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		держат мяч,			
		обнимают			
		себя.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			

68	"Едем, едем на велосипеде".	Продолжать формировать навыки метания в	' ' '	(повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р). Комплекс общеразвив ающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Быстро в домик".	Построение в колонну. Упражнение для	1	10.02.2023
		горизонтальную цель правой рукой; навыки вползания в дугу. Развивать навыки бега в разных направлениях. Учить действовать по сигналу педагога. Прививать интерес к занятиям по физической культуре.	одному, по кругу. Прыжки на	упражнений с набивным мешком. 1. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. 1.1. Поднять руки вверх, передать мешочек в	приставным шагом вперед,приста вным шагом назад. 2). Лазание по	Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать	релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.		

		другую руку	всю площадь		
		над головой	зала.		
		и.п.			
		1.2.	Подвижная		
		Повторить	игра "Сбей		
		(4-5 pa3.)	кегли".		
		2. Исходное	Цель:		
		положение:	упражнять		
		стоя, ноги	детей		
		на ширине	выполнять		
		стопы.	действия в		
		2.1.	соответствии с		
		присесть,	текстом		
		положить	стихотворения,		
		мешочек,	катанию мяча		
		встать,	прямо в цель.		
		сказать			
		«Нет!»			
		2.2.Присест			
		ь, взять			
		сказать			
		«Вот!»			
		Повторить			
		(4-6 раз.)			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь.			
		3.1.			
		Наклонитьс			
		я, положить			
		мешочек			
		между ног у			

69 '	"Велосипед".	Продолжать		3.2. Исходное положение: наклониться , взять. Повторить (5 - 6 раз.) 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади. 4.1. Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить (5-6 раз.) 4.2. Встать, прыжки на месте. Мешочек в одной руке. Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	13.02.2023
			колонну по одному. Ходьба	общеразвив		игра	колонну. Дыхательная		

	l						l	I
	<u>.</u>		v 1	/	гнездышках".	гимнастика		
1		•	с кубиками.	-	Цель:	"Часики".		
	-	кругу.	1. Исходное	ую цель	упражнять	Цель: укреплять		
	•	*	положение:	правой рукой.	детей	физиологическое		
pac		·	ноги врозь,	2). Ползание	действовать по	дыхание у детей.		
пре	едметами;навыки	вместе - ноги	корпус	на	сигналу,			
мет		-	прямой,	четвереньках,	выполнять бег			
пол		Бег с переходом		подлезание	и ходьбу			
Зак	крепить навыки	в ходьбу.	1.1. Дети	под дугу.	врассыпную,			
бег	га с выполнением	Ходьбы с	вытягивая		перешагивание			
1 1 -	-	выравниванием	руки вперед		через обруч,			
зад	цаний: в колонне	дыхания.	раскрывают		ориентировать			
по	одному, друг за	Перестроение.	ладонь,		ся в			
дру	угом, на носках,		произносят		пространстве,			
соб	блюдая интервал,		"вот".		использовать			
мен	няя направление.		1.2.		всю площадь			
Раз	звивать навыки		Исходное		зала.			
пос	строения в строю,		положение:					
нах	ходить свое место		(упр.повтор		Малоподвижна			
ВСТ	трою, круге (по		яется 4-5р).		я игра "Мяч в			
зри	ительным		2. Исходное		кругу".			
ори	иентирам).		положение		Цель:			
Boo	спитывать волевые		ноги:		совершенствов			
кач	чества, быстроту,		врозь,корпу		ать навык			
лов	вкость.		с прямой,		отталкивания			
			держат		мяча, учить			
			кубики на		ориентировать			
			уровне		ся в			
			груди.		пространстве,			
			2.1.		развивать			
			Повороты		фиксацию			
			на право,		взора,			
			вытягивая		активизироват			

		•			
		руки	Ь		
		показывают	прослеживающ		
		кубики и	ую функцию		
		произносят	глаза.		
		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			
		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p).			
		3.2.			
		Исходное			

			I	1	I	I	Ī	I	
				положение					
				(повторить					
				3p).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги					
				вместе,корп					
				yc					
				расслаблен,					
				держат					
				кубики на					
				уровне					
				груди.					
				4.1. Прыжки					
				на месте,					
				руки на					
				уровне					
				груди,					
				сжать					
				ладони.					
				4.2.					
				Исходное					
				положение:					
				ладонь					
				раскрыта,					
				прознести					
				"вот"(повто					
				рить 3р).					
70	מון ע	П	17			П	II	1	15.00.0000
70	"Закаляйся!".	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	15.02.2023
		формировать навыки	шеренгу.	общеразвив		игра "Мяч в	гимнастика		
		ходьбы прямой	Построение в	ающих	упражнения.	кругу".	"Вырасти		
		дорожке, сохраняя	колонну по	упражнений		Цель:	большой".		
		равновесие; навыки	одному.	с мячами.	мяча друг	совершенствов	Цель: развитие		

		V	1 14				
	ходьбы приставным	Ходьба с	1. Исходное	100	ать навык	плавного,	
	шагом вперед;	ВЫСОКИМ	положение:	положении	отталкивания	длительного	
	приставным шагом	подниманием	стоя, ноги	сидя.	мяча, учить	выдоха.	
	назад. Развивать	колена, ходьба	на ширине	2). Прыжки	ориентировать	И.п. стоя прямо,	
	навыки бега в разных		плеч,	1	ся в	ноги вместе.	
	направлениях;	приставным	держат мяч.	С	пространстве,	Поднять руки	
	навыки вползания в	шагом по кругу,	1.1.	продвижение	развивать	вверх, хорошо	
	обруч,	в колонне по	Исходное	м вперед.	фиксацию	потянуться,	
	расположенного	одному.	положение:		взора,	подняться на носки	
	вертикально на полу.	Бег с разным	поднять		активизироват	– вдох, опустить	
	<u> </u>		руки вверх,		Ь	руки вниз,	
	к активной	Выравнивание	вытянуть			опуститься на всю	
	двигательной	дыхание.	вперед,		ую функцию	ступню – выдох. На	
	деятельности.		сделать		глаза.	выдохе произнести	
			ножницы.			«y-x-x-x»!	
			1.2.		Подвижная	Повторить 4-5 раз.	
			Исходное		игра "Через		
			положение:		ручеек".		
			(повтор 4-		Цель: научить		
			5p).		правильно		
			2. Исходное		прыгать,		
			положение:		ходить по		
			стоя, ноги		узенькой		
			на ширине		дорожке,		
			плеч, руки		держать		
			вниз.		равновесие.		
			2.1.				
			Исходное				
			положение:				
			поднимают				
			руки				
			вверх,ставят				
			мячики на				
			17171 1111XII 11U				

		плечо.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р			
		(negrep ip			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		мячики на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		держат мяч, обнимают			
		себя.			
		3.2.			
		3.2. Maria = 22.0			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1. Мяч на			
		уровне			
		груди,			
		прыжки на			

				месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3р).				
71	"Прыгаем как кенгуру".	Формировать навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки метания в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным	раскрывают	упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед; приставным шагом назад, руки на поясе. 2). Ходьба по прямой	воробышки» Цель: упражнять детей	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка.Колыбельн ая "Пушистые облачка".	17.02.2023

		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		2.1.			
		Повороты			
		на право,			
		вытягивая			
		руки			
		показывают			
		кубики и			
		произносят			
		"вот","вот".			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(упр.повтор			
		яется на			
		левой			
		стороне и			
		4p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		врозь,корпу			
		c			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		3.1. Сесть			
		на пол,			
		вытягивая			
		руки вперед			
		произносят			

		"вот".			
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5p).			
		3.2.			
		Исходное			
		положение			
		(повторить			
		3p).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		держат			
		кубики на			
		уровне			
		груди.			
		4.1. Прыжки			
		на месте,			
		руки на			
		уровне			
		груди,			
		сжать			
		ладони.			
		4.2.			
		Исходное			
		положение:			
		ладонь			
		раскрыта,			

				прознести "вот"(повто рить 3р).					
72	"Здоровый образ жизни".	соблюдая интервал, меняя направление; навыки метания в даль в положении	змейкой по кругу, в колонне по одному. Бег с переходом на ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнении без предмета. 1. Исходное положение: основная стойка. 1.1. Вытянуть руки в стороны, поднять - опустить. 2. Исходное положение: согнуть руки,лечь корпусом вниз. 2.1. Вытянуть руки вперед, показать шишки; смотреть прямо,поло	ую цель, вдаль правой рукой.	"Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастическо й стенке.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	20.02.2023

				жить					
				шишки на					
				плечо.					
				3. Исходное					
				положение:					
				руки в					
				стороны,					
				лечь на					
				спину.					
				Поднять					
				руки и ноги					
				одновремен					
				но,					
				коснуться					
				руками					
				стопы.					
				3.1.					
				Исходное					
				положение.					
				4. Исходное					
				положение:					
				основная					
				стойка.					
				4.1. Взять в					
				руки					
				шишки,					
				легкие					
				прыжки на					
				месте.					
				Ходьба на					
				месте.					
73	"Стойкость -	Формировать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	22.02.2023
	это сила".	сохранения	колонну по	общеразвив		игра "Поезд".	гимнастика "Подуй		

					1	1	[
	равновесия при	одному.	ающих	упражнения.	Цель: учить	на одуванчик".		
	ходьбе по дощечкам.	Ходьба с	упражнений	· /	детей ходить и	Цель: тренировать		
	Развивать навыки	высоким	С	по наклонной	бегать в	силу вдоха и		
	ходьбы приставным	подниманием	погремушка		колонне по	выдоха.		
	шагом вперед. Во	колена, ходьба	ми.	2). Прыжки в	одному,	И.п. дети стоят или		
	время подвижной	на носках,	1. Исходное	глубину (с	ускорять и	сидят. Делают		
	игры закрепить	приставным	положение:	высоты 15-20	замедлять	глубокий вдох		
	навыки влезания на	шагом по кругу,	стоя, ноги	сантиметров).	движение,	носом, затем		
	гимнастическую	в колонне по	на ширине		делать	длинный выдох		
	стенку и обратно с	одному.	плеч, руки		остановки по	через рот, как		
	нее. Воспитывать	Бег, ходьба.	вниз.		сигналу;	будто хочет сдуть с		
	волевые качества.	Выравнивание	1.1.		приучать детей	одуванчика пух.		
		дыхание.	Исходное		находить своё			
		Перестроение.	положение:		место в			
			поднять		колонне, не			
			руки вверх,		толкать, быть			
			встряхиваю		внимательным			
			T		И.			
			погремушки					
			двумя		Подвижная			
			руками.		игра "Коршун			
			1.2.		и птенчики".			
			Исходное		Цель:			
			положение:		упражнять			
			(повтор 4-		детей			
			5p).		действовать по			
			2. Исходное		сигналу			
			положение:		педагога,			
			стоя, ноги		выполнять			
			на ширине		ходьбу, бег			
			плеч, руки		врассыпную,			
			вниз.		прыжки с			
1			2.1.		высоты 15-20			

1			1	1	1	
	Исходное		см,			i
	положени	e:	использовать			i
	повороты		всю площадь			i
	направо,		зала.			
	встряхива	ю				
	T					i
	погремуш	ка				i
	ми.					
	2.2.					
	Исходное					i
	положени	e.				
	2.3.					i
	Исходное					i
	положени					i
	повороты					i
	налево,					
	встряхива	ю				i
	Т					i
	погремуш	ка				i
	ми.					i
	2.4.					i
	Исходное					i
	положени					i
	(повтор 4	p).				i
	3. Исходн	oe				i
	положени	e:				i
	сидя на					i
	полу, ног					i
	врозь,рук	и в				i
	стороны.					1
	3.1.					ı
	Исходное					1
	положени	e:				

			ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть					
			погремушка ми. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
			4. Исходное положение: ноги вместе, корпус					
			расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение:					
			погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2.					
			4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
74	"Прыгни высоко".	Формировать навыки бега в быстром темпе (10-20 метр); навыки ловли мяча двумя руками. Развивать навыки сохранения	Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечке. 2). Ходьба	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным,	1	24.02.2023

равновесия при	высоким	ми.	приставным	действовать по	бодрым.	
ходьбе по дощечкам.	подниманием	1. Исходное	шагом вперед.	сигналу		
	колена, ходьба	положение:	_	педагога,		
	на носках,	стоя, ноги		двигаться		
	приставным	на ширине		врассыпную в		
	шагом по кругу,	плеч, руки		разных		
	в колонне по	вниз.		направлениях,		
	одному.	1.1.		бегать		
	Бег с разным	Исходное		одновременно		
	темпом, ходьба.	положение:		всей группой,		
	Выравнивание	поднять		использовать		
	дыхание.	руки вверх,		всю площадь		
		встряхиваю		зала.		
		T				
		погремушки		Малоподвижна		
		двумя		я игра		
		руками.		"Пузырь".		
		1.2.		Цель: научить		
		Исходное		детей		
		положение:		становиться в		
		(повтор 4-		круг, делать		
		5p).		его то шире, то		
		2. Исходное		уже, приучать		
		положение:		их		
		стоя, ноги		согласовывать		
		на ширине		свои движения		
		плеч, руки		С		
		вниз.		произносимым		
		2.1.		и словами.		
		Исходное				
		положение:				
		повороты				
		направо,				

		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь,руки в			
		стороны.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			

				погремушка ми. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
75	"Смелый как ласточка".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал,	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием	(повтор 4р). Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка ми. 1. Исходное	быстром темпе (10-20 метр).	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	27.02.2023
		меняя направление; навыки влезания на	колена, ходьба на носках,	положение: стоя, ноги	мяча двумя руками.	педагогом и бросать его			

	гимнастическую	приставным	на ширине		обратно.		
	стенку и обратно с	-	плеч, руки		o cramo.		
	нее; навыки прыжка	в колонне по	вниз.		Игровое		
	в высоту,	одному.	1.1.		упражнение		
	подпрыгивание на	Бег с разным	Исходное		"Мяч".		
	двух ногах (ноги	_			Цель:		
	вместе – ноги врозь);		поднять		совершенствов		
	построения в круг, из	_	руки вверх,		ать навыки		
	круга в строй.		встряхиваю		прыжка.		
			T		-		
			погремушки				
			двумя				
			руками.				
			1.2.				
			Исходное				
			положение:				
			(повтор 4-				
			5p).				
			2. Исходное				
			положение:				
			стоя, ноги				
			на ширине				
			плеч, руки				
			вниз.				
			2.1.				
			Исходное				
			положение:				
			повороты				
			направо,				
			встряхиваю т				
			погремушка				
			ми.				
1			TATEL.	1			

		2.2.			
		Исходное			
		положение.			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь,руки в			
		стороны.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			
		погремушка			
		ми.			
		3.2.			
		Исходное			

				положение:					
				(повтор 4р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				корпус					
				расслаблен,					
				руки вниз.					
				4.1.					
				Исходное					
				положение:					
				погремушки					
				сзади,					
				прыжки на					
				месте. 4.2.					
				Исходное положение:					
				(повтор 4р).					
76	"Бежит	Учить детей навыкам	-	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	01.03.2023
	ручей".	катания мяча в	колонну.	общеразвив	двигательные	игра "Через	гимнастика		
		горизонтальную	Ходьба по	ающих	упражнения.	ручеёк".	"Волна".		
		цель. Развивать через	прямой в	упражнений		· ·	Цель:тренировать		
		подвижные игры	колонне по	С	прямом	развивать	силу вдоха и		
		навыки быстрого	одному, ходьба		направлении	умения в	выдоха.		
		бега; навыки бега в	с высоким	ми.	4-6 м.	ходьбе по	И.п.сидя или лежа		
		разном направлении.	подниманием		2). Прыжки в	огограниченно	на полу, ноги		
		Воспитывать интерес	колена, ходьба	положение:	глубину (с		вместе, руки вниз.		
		к активной	на носках.	стоя, ноги		развивать	На вдохе руки		
		двигательной	Бег в колонне	на ширине	сантиметров).	чувство	поднимаются над		
		деятельности и	по одному.	плеч, руки		равновесия.	головой, на выдохе		
		потребности в ней.	Построение в	вниз.			медленно		
			колонну,	1.1.		Подвижная	возвращаются в		

перестроение.	Исходное	игра	исходное	
	положение:	"Лягушки-	положение.	
	поднять	попрыгушки".	Одновременно с	
	руки вверх,	Цель:	выдохом ребенок	
	встряхиваю	упражнять	говорит "Вни-и-и-	
	T	детей	3".	
	погремушки	выполнять		
	двумя	прыжки на		
	руками.	двух ногах с		
	1.2.	продвижением		
	Исходное	вперед,		
	положение:	перепрыгивани		
	(повтор 4-	е через		
	5p).	лежащий на		
	2. Исходное	полу шнур.		
	положение:			
	стоя, ноги			
	на ширине			
	плеч, руки			
	вниз.			
	2.1.			
	Исходное			
	положение:			
	повороты			
	направо,			
	встряхиваю			
	T			
	погремушка			
	ми.			
	2.2.			
	Исходное			
	положение.			
	2.3.			

		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		погремушка			
		ми.			
		2.4.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь,руки в			
		стороны.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			
		погремушка			
		ми.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		4. Исходное			
		положение:			

				ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
77	"Весенние ручьи".	Продолжать формировать навыки прыжка двумя ногами(ноги вместе). Развивать навыки быстрого бега, ловкость, быстроту, координацию движений, умение действовать по сигналу педагога, внимание.	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разном направлении по сигналу. 2). Катание мяча в горизонтальн ую цель.	Подвижная игра "Мыши и кот". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. Малоподвижна	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок	1	03.03.2023

			 1
Исходное	я игра "Кто	говорит ""Вни-и-и-	
положение:	пройдет	3"".	
(повторить	тише?".		
4-5 p).	Цель: учить		
2. Исходное	ходьбе в		
положение:	заданном		
ноги на	направлении,		
ширине	развивать		
плеч, руки	умение		
опущены	сохранять		
вниз.	равновесие.		
2.1. Поворот			
на право,			
машут			
шарами.			
2.2.			
Исходное			
положение.			
2.3. Поворот			
на лево,			
машут			
шарами.			
2.4			
Исходное			
положение:			
(повторить			
4-5 p).			
3. Исходное			
положение:			
сидя на			
полу, ноги			
врозь, руки			
в стороны.			

				3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх,машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе,корп ус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить сположение: (повторить споряторить споряторить споднамение)					
78	"Чистый родник".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по	Комплекс общеразвив ающих упражнений	упражнения.	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель:	Построение в колонну. Релаксация."Бубен чик". Колыбельная	1	06.03.2023

	по одному, друг за	одному, ходьба	1. Исходное	2). Прыжки	упражнять	"Пушистые	
	другом, на носках,	с высоким	положение:	двумя	детей	облачка".	
	координирование	подниманием	ноги на	ногами(ноги	выполнять		
	движения рук и ног,	колена, ходьба	ширине	вместе).	действия в		
	соблюдая интервал,	на носках.	плеч, руки		соответствии с		
	меняя направление;	Бег в колонне	опущены		текстом		
	навыки ползания в	по одному.	вниз.		стихотворения,		
	прямом направлении	Построение в	1.1.		прыгать на		
	4-6м; катание мяча в	колонну,	Поднимают		двух ногах с		
	положении сидя;	перестроение.	шары в		продвижением		
	навыки построения в		верх, машут		вперед,		
	строю, находить свое		руками.		использовать		
	место в строю, круге		1.2.		всю площадь		
	(по зрительным		Исходное		зала.		
	ориентирам).		положение:				
			(повторить		Малоподвижна		
			4-5 p).		я игра "Мяч в		
			2. Исходное		кругу".		
			положение:		Цель:		
			ноги на		совершенствов		
			ширине		ать навык		
			плеч, руки		отталкивания		
			опущены		мяча, учить		
			вниз.		ориентировать		
			2.1. Поворот		ся в		
			на право,		пространстве,		
			машут		развивать		
			шарами.		фиксацию		
			2.2.		взора,		
			Исходное		активизироват		
			положение.		Ь		
			2.3. Поворот		прослеживающ		
			на лево,		ую функцию		

		машут	 глаза.		
		шарами.			
		2.4			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5 p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1. Ноги			
		вместе,			
		поднимают			
		руки в			
		верх,машут			
		шарами.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3p).			
		4.Исходное			
		положение:			
		НОГИ			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			
		Спрятать			

				шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).				
П	раздником Наурыз!".	Продолжать учить навыкам построения в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Ақшамшық".	Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Бег в непрерывном медленном темпе (в течение 50-60 сек.), затем темп музыки увеличивается дети бегут быстрей. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по кругу, держасьза руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель:формировани е дыхательного аппарата. И.п. сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.	1	10.03.2023

 		 T	T.	,	
перестроение.	ширине	стихотворения,			
	плеч, руки	выполнять бег			
	опущены	по кругу.			
	вниз.				
	2.1. Поворот				
	на право,				
	машут				
	шарами.				
	2.2.				
	Исходное				
	положение.				
	2.3. Поворот				
	на лево,				
	машут				
	шарами.				
	2.4				
	Исходное				
	положение:				
	(повторить				
	4-5 p).				
	3. Исходное				
	положение:				
	сидя на				
	полу, ноги				
	врозь, руки				
	в стороны.				
	3.1. Ноги				
	вместе,				
	поднимают				
	руки в				
	верх,машут				
	шарами.				
	3.2.				

				Исходное положение: (повторить 3р). 4.Исходное положение: ноги вместе, корп ус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
80	"Весеннее равноденстви е".	Продолжать формировать сохранение равновесия при ходьбе по веревке. Развивать навыки быстрого бега. Привить интерес к национальным играм.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвив ающих упражнений с шарами.	Построение в	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	13.03.2023

			1	•		
	одному,	1.1.	2). Прыжки	прыгать на		
	выравнивание	Поднимают	двумя ногами	двух ногах с		
	дыхания.	шары в	(ноги вместе).	продвижением		
	перестроение.	верх, машут		вперед,		
		руками.		использовать		
		1.2.		всю площадь		
		Исходное		зала.		
		положение:				
		(повторить		Малоподвижна		
		4-5 p).		я казахская		
		2. Исходное		игра		
		положение:		"Ақшамшық".		
		ноги на		Цель:		
		ширине		развивать		
		плеч, руки		внимательност		
		опущены		ь и умение		
		вниз.		действовать по		
		2.1. Поворот		сигналу.		
		на право,				
		машут				
		шарами.				
		2.2.				
		Исходное				
		положение.				
		2.3. Поворот				
		на лево,				
		машут				
		шарами.				
		2.4				
		Исходное				
		положение:				
		(повторить				
		4-5 p).				

		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1. Ноги			
		вместе,			
		поднимают			
		руки в			
		верх,машут			
		шарами.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3p).			
		4.Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,корп			
		yc			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			
		Спрятать			
		шары назад,			
		прыжки на			
		месте.			
		4.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			

				3p).				
81	"Наурыз- начало года".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1.1. Поднимают шары в верх, машут руками. 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 2.1. Поворот на право, машут	бег. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	е каната". Цель: развитие силы, ловкости,выно сливости,двига тельных и коммуникатив ных способностей. Малоподвижна я игра "Кто	большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки	15.03.2023

				•	
		шарами.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение.			
		2.3. Поворот			
		на лево,			
		машут			
		шарами.			
		2.4			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		4-5 p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1. Ноги			
		вместе,			
		поднимают			
		руки в			
		верх,машут			
		шарами.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повторить			
		3p).			
		4.Исходное			
		положение:			
		ноги			

				вместе, корп ус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
82	"Мы умелые ребята".	Продолжать формировать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Развивать навыки построения в строй, навыки катания мяча в горизонтальную цель.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, бег со сменой темпа. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с маленькими пластиковы ми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с места на двух ногах через веревку, лежащую на полу. 2). Ползание по наклонной доске.	Подвижная игра "Мыши в кладовой". Цель: упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Малоподвижна я игра "По ровненькой дорожке". Цель: развивать у	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух — ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть	1	20.03.2023

		1	
встряхиваю	детей	в ладоши, «из	
Т	согласованнос	шарика выходит	
пластиковы	ть движения	воздух» - ребенок	
е шары	рук и ног;	произносит:	
двумя	приучать	«шшш».	
руками.	ходить		
1.2.	свободно в		
Исходное	колонне по		
положение:	одному;		
(повтор 4-	развивать		
5p).	чувство		
2. Исходное	равновесия,		
положение:	ориентировке		
стоя, ноги	В		
на ширине	пространстве.		
плеч, руки			
вниз.			
2.1.			
Исходное			
положение:			
повороты			
направо,			
встряхиваю			
T			
пластиковы			
ми шарами.			
2.2.			
Исходное			
положение.			
2.3.			
Исходное			
положение:			
повороты			

		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		пластиковы			
		ми шарами.			
		2.4.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги			
		вместе,подн			
		ять руки			
		вверх,			
		встряхнуть			
		пластиковы			
		ми шарами.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			

				расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковы е шары сзади,прыж ки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
83	"Прыжки с ноги на ногу".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад. Развивать навыки прыжка с ноги на ногу. Закрепить основные двигательные упражнения во время подвижной игры.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в разном темпе. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания. перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх,	/	мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На	1	24.03.2023

сторону "Ветер колыше флажок 1.2. Исходн положе: сидя, но вытянут флажок одной р 1.3. Исходн положе: подняти руку вы помахат флажко над голе и опуст 1.4. Исходн положе: то же выполн другой рукой. (Повтор 4-5 раз каждой рукой) 2. Исхо	и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений. ое ние: ое ние: ое ние: ое ние: от на две показывает технику упражнений.	колонне по	выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	
рукои) 2. Исхо, положе				

силя, поги врозы, флажок держат рукамы вшиз. 2.1. Исходное положение: выпрямитье я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: положение: положение: положение: ного вместе, корпус расслаблен, флажок вы блажов в бла		 			 	
врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитье я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на колелях. 3.1. Исходное положение: положение: положение положение на колелях. 3.1. Исходное положение			сидя, ноги			
флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрамитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3p). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: положение: положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение						
держат руками винз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, подпять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: поти вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положени						
руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на колсиях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на колсиях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение положение положение положение положение положение положение положение			_			
вииз. 2.1. Исходное положение: выпрямитье я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
2.1. Исходное положение: выпрямитье я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корптус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положении: положение: ноги вместе, корптус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение: положение лежа, поднимают флажок ввсрх.						
Исходное положение: выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р), 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение по						
положение: выпрямитье я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение положение положение пожение пожение пожение пожение положение						
выпрямитьс я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение						
я, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение положение положение положение положение положение положение лежа, поднимают флажок вверх.						
флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение положение поднимают флажок вверх.						
вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение положение лежа, поднимают флажок вверх.						
Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение: положение положение положение положение положение положение верх.			2.2.			
положение:						
(повтор 3р). 3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение положение лежа, поднимают флажок вверх.			3. Исходное			
ноги вместе, корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
корпус расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
расслаблен, флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
флажки на коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.			расслаблен,			
коленях. 3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.						
Исходное положение: положение лежа, поднимают флажок вверх.			3.1.			
положение: положение положение лежа, поднимают флажок вверх.						
лежа, поднимают флажок вверх.						
лежа, поднимают флажок вверх.						
поднимают флажок вверх.						
флажок вверх.						
вверх.						
			вверх.			
			3.2.			

				Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).				
84	"Танцуем Айголек".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжка в высоту,	Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками.	-	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	27.03.2023

		Dr. van o prvvi	Maryanesa	*******	vvn om!!		
	подпрыгивание на	Выравнивание	Исходное	шагом вперед,			
	двух ногах (ноги	дыхание.	положение:	затем	Цель:		
	вместе – ноги врозь);	Перестроение.	поднять	приставным	упражнять в		
	лазания по		руки вверх,	шагом назад в	1*		
	наклонной лестнице.		наклониться		ориентировать		
	Продолжать учить		в одну и	одному, друг	ся в		
	навыкам построения		другую	за другом,	пространстве,		
	в круг, из круга в		сторону -	соблюдая	находить		
	строй. Привлекать к		"Ветер	интервал.	соответствующ		
	совместным		колышет	После этого	ий цвет.		
	подвижным играм,		флажок".	дети делятся			
	правилам		1.2.	на две			
	позитивных		Исходное	группы,			
	взаимоотношений.		положение:	педагог			
			сидя, ноги	показывает			
			вытянуть,	технику			
			флажок в	упражнений.			
			одной руке.				
			1.3.				
			Исходное				
			положение:				
			поднять				
			руку вверх,				
			помахать				
			флажком				
			над головой				
			и опустить.				
			1.4.				
			Исходное				
			положение:				
			то же				
			выполнить				
			другой				
			другои				

		•			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 pa3			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		Lawa wya a			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение:					
				е положение: (повтор 3 р).					
85	"Космонавты - наша гордость".	Продолжать учить навыкам ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки быстрого бега (10-20	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба		упражнения.	Подвижная игра "Самолеты". Цель: учить детей бегать в разных	Дыхательная гимнастика "Пузырики". Дети делают глубокий вдох через нос, надуют	1	29.03.2023

			2) X 6	1	.	
метр).	с высоким	положение:	-	направлениях,	«щёчки —	
Совершенствовать	подниманием	стоя, ноги	гимнастическ		пузырики» и	
навыки вползания в	колена, ходьба	на ширине		наталкиваясь	медленно	
дугу. Воспитывать	на носках,	плеч,	высоким	друг на друга;	выдыхают через	
интерес к	ходьба на	флажок в		приучать их	чуть приоткрытый	
физкультурной	пятках, бег со	одной руке.	колен.	внимательно	рот. Повторяют 2-	
деятельности.	сменой ритма.	1.1.		слушать	3p.	
		Исходное		сигнал и		
		положение:		начинать		
	дыхания.	поднять		движение по		
	Перестроение.	руки вверх,		словесному		
		наклониться		сигналу.		
		в одну и				
		другую				
		сторону -		Игровое		
		"Ветер		упражнение		
		колышет		"Кенгуру".		
		флажок".		Цель:		
		1.2.		отрабатывать		
		Исходное		навыки		
		положение:		прыжков на		
		сидя, ноги		двух ногах с		
		вытянуть,		продвижением		
		флажок в		вперед.		
		одной руке.				
		1.3.				
		Исходное				
		положение:				
		поднять				
		руку вверх,				
		помахать				
		флажком				
		над головой				

		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			

		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			
		на уровне			
		груди,			
		прыжки на			
		месте.			
		4.2.Исходно			
		e			
		положение:			

				(повтор 3 р).					
86	"Космические	Продолжать	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Построение в	1	31.03.2023
	чудеса".	совершенствовать	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Быстро в	колонну.		
		навыки прыжка	одному.	ающих	упражнения.	домик".	Упражнение для		
		двумя ногами;навыки	Ходьба в	упражнений	1). Быстрый	Цель:	релаксации		
		ходьбы с высоким	колонне по	с флажками.	бег (10-20	упражнять	"Тишина".		
		подниманием колен.	одному, ходьба	1. Исходное	метр).	детей	Цель: учить детей		
		Развивать навыки	с высоким	положение:	2).	действовать по	сбрасывать		
		катания мяча двумя	подниманием	стоя, ноги	Подлезание	сигналу	излишки		
		руками. Привлекать к	колена, ходьба	на ширине	под дугу.	педагога,	напряжения и		
		совместным	на носках,	плеч,		двигаться	восстанавливать		
		подвижным играм,	ходьба на	флажок в		врассыпную в	равновесие.		
		правилам	пятках, бег со	одной руке.		разных			
		позитивных	сменой ритма.	1.1.		направлениях,			
		взаимоотношений.	Ходьба с	Исходное		бегать			
			выравниванием	положение:		одновременно			
			дыхания.	поднять		всей группой,			
			Перестроение.	руки вверх,		использовать			
				наклониться		всю площадь			
				в одну и		зала.			
				другую					
				сторону -		Подвижная			
				"Ветер		игра			
				колышет		"Кролики".			
				флажок".		Цель:			
				1.2.		упражнять			
				Исходное		детей			
				положение:		действовать по			
				сидя, ноги		сигналу,			
				вытянуть,		выполнять			
				флажок в		прыжки на			
				одной руке.		двух ногах с			
				1.3.		продвижением			

	Исходное положение		вперед, бег		İ
	поднять	•	врассыпную, подлезание		
	руку вверх помахать		под шнур, не		
	флажком		касаясь руками пола.		
	над голово	ă	пола.		
	и опустить				
	1.4.				
	Исходное				
	положение	:			
	то же				
	выполнить				
	другой				
	рукой.				
	(Повторитн	,			
	4-5 pas				
	каждой				
	рукой)				
	2. Исходно	e			
	положение	:			
	сидя, ноги				
	врозь,				
	флажок				
	держат				
	руками				
	вниз.				
	2.1.				
	Исходное				
	положение				
	выпрямить	c			
	я, поднять				
	флажок				

		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх. 3.2.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		4.1.Флажки			

				на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
87	"Волшебный космос".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с флажками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастическ ой скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца".	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентировать ся в пространстве. Подвижная игра "Птица и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентировать ся в	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п. дети стоят или сидят. Делают глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	1	03.04.2023

Исхо	одное	пространстве,	
поло	жение:	использовать	
сидя	, ноги	всю площадь	
	нуть,	зала.	
флах	кок в		
одно	й руке.		
1.3.			
Исх	одное		
поло	жение:		
подн	dтr		
	вверх,		
	ахать		
	кком		
	головой		
и оп	устить.		
1.4.			
	одное		
	жение:		
ж от			
	ОЛНИТЬ		
друг	ой		
рукс	й.		
	торить		
4-5 1			
кажд	ЮЙ		
рукс	й)		
	сходное		
	жение:		
	, ноги		
вроз			
флах			
держ			
рука	МИ		

		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			

88	"Земля-наш	Закрепить навыки	Построение в	сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р). Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	05.04.2023
	общий дом".	бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь); навыки построения в	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием	общеразвив ающих упражнений с флажками.	двигательные упражнения (1). Ходьба по	игра "Кот и мыши", Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга; упражнять в беге с ловлей. Подвижная игра "С кочки на кочку".	гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторяем 4-5р		

		ĺ	I	l	I	
строю, находить свое		в одну и	Цель игры:			
	Перестроение.	другую	развивать			
(по зрительным		сторону -	ловкость,			
ориентирам).Привлек		"Ветер	выносливость,			
ать к совместным		колышет	закреплять			
подвижным играм,		флажок".	навыки			
правилам		1.2.	прыжков в			
позитивных		Исходное	длину.			
взаимоотношений.		положение:				
		сидя, ноги				
		вытянуть,				
		флажок в				
		одной руке.				
		1.3.				
		Исходное				
		положение:				
		поднять				
		руку вверх,				
		помахать				
		флажком				
		над головой				
		и опустить.				
		1.4.				
		Исходное				
		положение:				
		то же				
		выполнить				
		другой				
		рукой.				
		(Повторить				
		4-5 раз				
		каждой				
		рукой)				

		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			

			вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е					
			положение:					
			(повтор 3 р).					
"Берегите нашу планету!".	Формировать навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); навыки метания мяча через сетку. Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета Исходное положение: ноги врозь, руки вниз вытянуть	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки двумя ногами (ноги врозь). 2). Метание мяча через сетку правой и левой рукой.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игровое	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.	1	07.04.2023

пятках, бег со	руки в	упражнение	Размахивая	
сменой	стороны	"Поймай мяч".	прямыми руками	
направления	- руки на	Цель:Соверше	вперед и назад,	
ритма (2-3	уровне	нствовать	произносить «тик-	
раза).	груди	навык	так». Повторить до	
Ходьба с	произнести:	бросания мяча	10 раз.	
выравниванием	"p-p-p"	двумя руками,		
дыхания.	- руки в	учить		
Перестроение.	стороны	ориентировать		
	- исходное	ся в		
	положение:	пространстве,		
	произнести	развивать		
	"вниз".	остроту		
	- крутить	зрения.		
	руки на			
	уровне			
	груди.			
	"Стучим по			
	коленкам".			
	- Исходное			
	положение:			
	ноги на			
	ширине			
	плеч, руки			
	сзади.			
	1-2-			
	наклоны в			
	право,			
	постучать			
	по коленке.			
	3-4-			
	Исходное			
	положение:			

		наклоны			
		влево,			
		постучать			
		по коленке.			
		"Поглажива			
		ние".			
		- Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу,ноги			
		врозь,руки в			
		стороны.			
		-			
		Поглаживат			
		ь правой			
		ногой левую			
		ногу. 3-4 р.			
		- 4-5 p.			
		Исходное			
		положение.			
		"Смотрим			
		на носочки".			
		- Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		коленках,			
		руки на			
		поясе			
		(сзади, на			
		плечах).			
		- 1-2-			
		повернуться			
		назад,			

				посмотреть на пятки 3-4- исходное положение.				
90	"В колыбели Матери- Земли".	Продолжать формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; навыки бега в рассыпную. Развивать равновесие и координацию.	с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом, ходьба на носках, ходьба на носках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	* ±	упражнения. 1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег врассыпную, построение в колонну по сигналу.	мяч". Цель: упражнять	бубенчика.	10.04.2023

вытянуть,	
флажок в	
одной руке.	
1.3.	
Исходное	
положение:	
поднять	
руку вверх,	
помахать	
флажком	
над головой	
и опустить.	
1.4.	
Исходное	
положение:	
то же	
выполнить	
другой	
рукой.	
(Повторить	
4-5 pa3	
каждой	
рукой)	
2. Исходное	
положение:	
сидя, ноги	
врозь,	
флажок	
держат	
руками	
вниз.	
2.1.	
Исходное	

		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			

				держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
91	"Почки на веточках".	Закреплять навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;соблюдения правил в играх.	на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с	с полотенцам и.	упражнения. 1). Ходьба по наклонной доске(высота 20-30см). 2). Метание в	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать мяч в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Лови, бросай, не роняй". Цель:	Дыхательная гимнастика "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову — вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову — выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».	1	12.04.2023

	T .	T	1	ì		
			1.2.	развивать		
			Исходное	координацию		
			положение:	движений,		
			(повтор 4-	ловкость,		
			5p).	фиксацию		
			2. Исходное	взора.		
			положение:			
			ноги врозь,			
			корпус			
			прямой,			
			руки вниз.			
			2.1.			
			Повороты			
			на право,			
			вытягивая			
			руки, мнут			
			полотенце и			
			произносят			
			«стираем».			
			2.2.			
			Исходное			
			положение:			
			(повтор на			
			левой			
			стороне и 4			
			p).			
			3. Исходное			
			положение:			
			сидят на			
			полу, ноги			
			врозь,			
			полотенца			
			на коленках.			

				3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
92	"Яблоня под нашим окном".	Закреплять навыки быстрого бега (10-20 метр); навыки ходьбы по веревке,сохраняя равновесие.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам	упражнения.	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять	1	14.04.2023

Развивать навыки	на носках,	и.	колонну по		руки вверх.	
ходьбы с высоким	ходьба змейкой	1. Исходное	сигналу	действовать по	Хорошо	
подниманием колен.	вдоль	положение:	(умение	сигналу,	потянуться,	
Воспитывать чувство		ноги врозь,	находить свое		подняться на носки	
колллективизма.	предметов, бег	корпус	место в	и ходьбу	— вдох, опустить	
	в рассыпную,	прямой,	строю, круге	врассыпную,	руки вниз,	
	построение в	руки вниз.	(по	перешагивание	опуститься на всю	
	колонну.	1.1. Дети	зрительным	через обруч,	ступню — выдох.	
	Ходьба с	закрывают	ориентирам).	ориентировать	Выдыхая,	
	выравниванием	лицо	2). Полезание	ся в	произносить «у-х-	
	дыхания.	полотенцем	одним боком	пространстве,	х-х-х». Повторяем	
	Перестроение.	И	в обруч,	использовать	4-5p	
		произносят	расположенно	всю площадь		
		«найди	го	зала.		
		меня».	вертикально			
		1.2.	на полу.	Подвижная		
		Исходное		игра "Поезд".		
		положение:		Цель:		
		(повтор 4-		упражнять		
		5p).		детей		
		2. Исходное		выполнять		
		положение:		ходьбу, бег в		
		ноги врозь,		колонне по		
		корпус		одному с		
		прямой,		изменением		
		руки вниз.		темпа,		
		2.1.		действовать по		
		Повороты		сигналу,		
		на право,		находить свое		
		вытягивая		место в		
		руки, мнут		колонне.		
		полотенце и				
		произносят				

		«стираем».			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			

				Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).				
93	"Веточка тополя".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ходьбы по наклонной доске высотой 20-30см; навыки метания в цель с подпрыгыванием; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательности и потребности в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	с полотенцам и.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метров). 2). Ходьба по веревке, сохраняя равновесие.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	17.04.2023

ней;соблюдения	(повтор 4-	действовать по	
правил в играх.	5p).	сигналу	
	2. Исходное	педагога,	
	положение:	ориентировать	
	ноги врозь,	ся в	
	корпус	пространстве,	
	прямой,	выполнять	
	руки вниз.	ходьбу, бег	
	2.1.	врассыпную,	
	Повороты	соотносить	
	на право,	цвета,	
	вытягивая	использовать	
	руки, мнут	всю площадь	
	полотенце и	зала,	
	произносят	действовать	
	«стираем».	совместно.	
	2.2.		
	Исходное		
	положение:		
	(повтор на		
	левой		
	стороне и 4		
	p).		
	3. Исходное		
	положение:		
	сидят на		
	полу, ноги		
	врозь,		
	полотенца		
	на коленках.		
	3.1. Ложатся		
	на спинку,		
	закрывают		

				полотенцем лицо и произносят «поспим». 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
94	"В кругу друзей".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки прыжков в	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по	Комплекс общеразвив ающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение:	плоский обруч, лежащий на	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать умение детей ходить и бегать в колонне по одному,	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	19.04.2023

						I	1
		сигналу в		мешочком на	ускорять и		
	- /	обратную	корпус	голове по	замедлять		
	-	сторону (2	прямой,	прямой,	движение,		
-	-	раза),	руки вниз.	сохраняя	делать		
ході	ъбе по прямой	построение в	1.1. Дети	равновесие.	остановки по		
доро		колонну.	закрывают		сигналу;		
пост	троения в строю,	Ходьба с	лицо		приучать детей		
нахо	одить свое место	выравниванием	полотенцем		находить своё		
в ст	грою, круге (по	дыхания.	И		место в строю.		
зрит	тельным	Перестроение.	произносят				
	ентирам).		«найди		Подвижная		
Boc	спитывать интерес		меня».		игра "Бег в		
к ак	стивной		1.2.		обруче".		
дви	гательной		Исходное		Цель:		
деят	тельности и		положение:		развивать		
потр	ребности в ней.		(повтор 4-		умение		
			5p).		двигаться в		
			2. Исходное		паре, в обруче,		
			положение:		развивать		
			ноги врозь,		умение		
			корпус		координироват		
			прямой,		ь движения с		
			руки вниз.		товарищем.		
			2.1.		_		
			Повороты				
			на право,				
			вытягивая				
			руки, мнут				
			произносят				
			_				
			2.2.				
			Исходное				
			вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2.				

		положение:			
		(повтор на			
		левой			
		стороне и 4			
		p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидят на			
		полу, ноги			
		врозь,			
		полотенца			
		на коленках.			
		3.1. Ложатся			
		на спинку,			
		закрывают			
		полотенцем			
		лицо и			
		произносят			
		«поспим».			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		руки вниз.			
		4.1.			
		Полотенце			
		на уровне			
		груди,			

				прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).					
95	"Вместе дружная семья".	под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и	одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение:	упражнения. 1). Бросание	действовать по сигналу.	напряжения и восстанавливать равновесие.	1	21.04.2023

		сидя, ноги			
		вытянуть,			
		флажок в			
		одной руке.			
		1.3.			
		Исходное			
		положение:			
		поднять			
		руку вверх,			
		помахать			
		флажком			
		над головой			
		и опустить.			
		1.4.			
		Исходное			
		положение:			
		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 pa3			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		1	l		

		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		положение			
		лежа,			
		поднимают			
		флажок			
		вверх.			
		3.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3 р).			
		4. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			

				флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на месте. 4.2.Исходно е положение: (повтор 3 р).					
96	"Мы - дружбой сильны".	Развивать навыки бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра; навыки прыжка с ноги на ногу, двумя ногами. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег по сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег врассыпуню, построение с колонну или круг по сигналу. 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	приучать их действовать по сигналу, не	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п: ребёнок сидит «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух — ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит	1	24.04.2023

	1	1	
1.2.		воздух» - ребенок	
Исходное	детей в умении		
положение:	действовать по	«шшш», вытягивая	
(повтор 4-	сигналу	губы хоботком,	
5p).	педагога,	опуская руки и	
2. Исходное	бегать в	оседая, как шарик,	
положение:	разных	из которого	
стоя, ноги	направлениях	выпустили воздух.	
на ширине	одновременно		
плеч, руки	всей группой,		
вниз.	использовать		
2.1.	всю площадь		
Исходное	зала.		
положение:			
поднимают			
руки			
вверх,ставят			
мячики на			
плечо.			
2.2.			
Исходное			
положение:			
(повтор 4р			
).			
3. Исходное			
положение:			
сидя, ноги			
врозь,			
мячики на			
коленях.			
3.1.			
Исходное			
положение:			

				ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение: (повтор 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
97	"Защитники Отечества".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); развивать навыки бросания мяча вдаль.	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,	/ 1	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие. Тише, тише,	1	26.04.2023

	подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение	одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - "Ветер колышет флажок". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой	вертикальной цели с подпрыгиван ием.	беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительн ость, быстрота, точность движения.	тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали — надо спать — ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.	
		флажком				

		то же			
		выполнить			
		другой			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 раз			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх.			
		2.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			

				коленях.					
				3.1.					
				Исходное					
				положение:					
				положение					
				лежа,					
				поднимают					
				флажок					
				вверх.					
				3.2.					
				Исходное					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				сидя, ноги					
				врозь,					
				флажок					
				держат					
				руками					
				вниз.					
				4.1.Флажки					
				на уровне					
				груди,					
				прыжки на					
				месте.					
				4.2.Исходно					
				е					
				положение:					
				(повтор 3 р).					
98	"С чего	Закрепить навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	28.04.2023
	начинается	медленного бега (50-	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Кот и	гимнастика		
	Родина".	60сек.); влезания на	одному.	ающих	упражнения.	воробышки".	"Вырасти		

	гимнастическую	Ходьба друг за	упражнений	1)	Цель:	большой".	
	стенку и обратно с	другом в	с цветами.	Медленный	упражнять	Цель: развитие	
	нее; развивать	колонне по	1. Исходное	, ,	детей	плавного,	
	двигательную	одному. Ходьба		60сек.) с	ВЫПОЛНЯТЬ	длительного	
	активность детей,	приставным	ноги слегка	переменой	прыжки с	выдоха.	
	интерес к	-	открыты,	направления	высоты.	И.п. стоя прямо,	
	физкультурной	ходьба с	корпус	по сигналу.		ноги вместе.	
	деятельности.	высоким	прямой,	2). Прыжки в	Подвижная	Поднять руки	
		подниманием	руки держат	глубину (с	игра "Быстро в	вверх, хорошо	
		колен.	цветы.	высоты 15-20		потянуться,	
		Непрерывный	1-1 - не	сантиметров).	Цель:	подняться на носки	
		бег в	сгибая рук,	• /	упражнять	– вдох, опустить	
		медленном	поднять в		детей	руки вниз,	
		темпе (в	верх,		действовать по	опуститься на всю	
		течение 50-60	помахать.		сигналу	ступню – выдох. На	
		сек.), бег в	1-2 -		педагога,	выдохе произнести	
		быстром темпе,	опустить		двигаться	«y-x-x-x»!	
		в медленном	руки,		врассыпную в	Повторить 4-5 раз.	
		темпе. Ходьба с	плавные		разных		
		выравниванием.	движения		направлениях,		
		Перестроение.	рук.		бегать		
			1-3 -		одновременно		
			исходное		всей группой,		
			положение		использовать		
			(повторить		всю площадь		
			4-5 p).		зала.		
			2. Исходное				
			положение:				
			прямая				
			стойка, руки				
			вниз.				
			2-1 - левую				
			ногу вперед,				

		поворот			
		корпуса			
		вправо,			
		круговые			
		движения			
		кистями			
		рук; правую			
		ногу вперед,			
		поворот			
		корпуса			
		налево,			
		круговые			
		движения			
		кистями			
		рук. 2-2 -			
		исходное			
		положение			
		(повторить			
		3-4 p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		вместе,			
		положить			
		двумя			
		руками			
		цветы на			
		колени.			
		3-1 - руки в			
		стороны,			
		приседание.			

				3-2 - выпрямитьс я. 3-3 - руки в стороны, приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить					
				3-4 p).					
99	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал,меняя	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным	Комплекс общеразвив ающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка	Медленный	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать	1	03.05.2023

1 1	1 "	-	*	сигналу,	равновесие,	
			•	упражнять в	Тише, тише,	
шагом вперед, выс	-	• .	2). Лазание по	беге, в	тишина!	
приставным шагом подп		-		прыжках на	Разговаривать	
назад, с высоким коле	,		ой стенке по	обеих ногах, в	нельзя!	
	1 1		направлению	приседании,	Мы устали – надо	
метания в бег :	B CI	гибая рук,	вверх, вниз.	ловле.	спать – ляжем тихо	
горизонтальную цель мед.	дленном п	однять в			на кровать,	
с прыжками вверх; темп	ипе (в	sepx,		Подвижная	И тихонько будем	
навыки построения в тече		юмахать.		игра "Догони	спать	
строю, находить свое сек.	:.), бег в 1-	2 -		мяч!"		
место в строю, круге быс	стром темпе, от	опустить		Цель:		
\ \	- '	уки,		развивается		
ориентирам). темп	ипе. Ходьба с п	ілавные		внимательност		
	<u>.</u>	цвижения		ь,		
к активной Пер		ук.		сообразительн		
двигательной	1-	3 -		ость, быстрота,		
деятельности и	И	сходное		точность		
потребности в ней.	П	положение		движения.		
	,	повторить				
	4-	l-5 p).				
	2.	2. Исходное				
	П	іоложение:				
	П	грямая				
	c	тойка, руки				
	Bl	вниз.				
	2.	2-1 - левую				
	H	югу вперед,				
	П	юворот				
	К	сорпуса				
	В	вправо,				
	K	руговые				
	· · ·	цвижения			i	

		кистями			
		рук; правую			
		ногу вперед,			
		поворот			
		корпуса			
		налево,			
		круговые			
		движения			
		кистями			
		рук. 2-2 -			
		2-2 -			
		исходное			
		положение			
		(повторить			
		3-4 p).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		вместе,			
		положить			
		двумя			
		руками			
		цветы на			
		колени.			
		3-1 - руки в			
		стороны,			
		приседание.			
		3-2 -			
		выпрямитьс			
		я.			
		3-3 - руки в			
		стороны,			

				приседание. 3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р). 4. Исходное положение: ноги вместе,руки на уровне груди. 4-1 - легкие прыжки на месте. 4-2 - исходное положение (повторить				
100	"Весенние цветы".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, в быстром (до $10-20$ метров), непрерывно в медленном темпе (в течение $50-60$ секунд); навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен;	другом, ходьба на носках, координируя	3-4 р). Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	 Подвижная игра "У медведя во бору." Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно	1	05.05.2023

навыки построения в строю, находить свое	`	Исходное положение:	по сигналу.	движения; упражнять в	возвращаются в исходное	
место в строю, круге		поднять		беге по	положение.	
(по зрительным	60сек),	руки вверх,		определенному		
ориентирам).	быстром), не	наклониться		направлению,		
Воспитывать интерес	натыкаясь друг	в одну и		c		
к активной	на друга.	другую		увертыванием,		
двигательной	Ходьба с	сторону -		развивать речь.		
деятельности и	выравниванием	"Ветер				
потребности в ней.	дыхания.	колышет		Малоподвижна		
	Перестроение.	флажок".		я игра "Кто		
		1.2.		пройдет тише".		
		Исходное		Цель:		
		положение:		ознакомить с		
		сидя, ноги		ходьбой в		
		вытянуть,		заданном		
		флажок в		направлении,		
		одной руке.		развивать		
		1.3.		умение		
		Исходное		сохранять		
		положение:		равновесие.		
		поднять				
		руку вверх,				
		помахать				
		флажком				
		над головой				
		и опустить. 1.4.				
		1.4. Исходное				
		положение: то же выполнить другой				

		•			
		рукой.			
		(Повторить			
		4-5 pa3			
		каждой			
		рукой)			
		2. Исходное			
		положение:			
		сидя, ноги			
		врозь,			
		флажок			
		держат			
		руками			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		выпрямитьс			
		я, поднять			
		флажок			
		вверх. 2.2.			
		Lawa wya a			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 3р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		корпус			
		расслаблен,			
		флажки на			
		коленях.			
		3.1.			
		Исходное			

				положение: положение лежа, поднимают флажок вверх. 3.2. Исходное положение: (повтор 3 р). 4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 4.1.Флажки на уровне груди, прыжки на					
				4.1.Флажки на уровне груди,					
101	"Бабочки проснулись".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег непрерывно в медленном	Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей	Дыхательная гимнастика "Одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	08.05.2023

]			1 17			TT	
	навыки бега	другом, ходьба	1. Исходное	темпе (в		И.п. дети стоят или	
	1 1	на носках,	положени:		сигналу,	сидят. Делают	
		координируя	ноги на	сек.).	выполнять	глубокий вдох	
	течение 50-60 сек.);		ширине	2).	прыжки на	носом, затем	
			плеч, руки	Подлезание	двух ногах с	длинный выдох	
	Воспитывать интерес	-	на уровне	под дугу на	продвижением	через рот, как	
	к активной	Бег со сменой	груди,	четвереньках.	вперед, бег	будто хочет сдуть с	
	двигательной	темпа (в	круговые		врассыпную,	одуванчика пух.	
I.	деятельности и	медленном	движения		подлезание		
	потребности в ней.	темпе (50-	кистями		под шнур, не		
		60сек),	рук.		касаясь руками		
		быстром), не	2. Исходное		пола.		
		натыкаясь друг	положение:				
		на друга.	ноги слегка		Упражнение		
		Ходьба с	открыты,		для		
		выравниванием	руки сзади.		профилактики		
		дыхания.	Сесть,		плоскостопия		
		Перестроение.	обнять		"Часы".		
			коленки,		Цель:		
			встать, руки		тонизирует		
			сзади.		мышцы,		
			3. Исходное		подтягивающи		
			положение:		е свод стоп.		
			ноги врозь,		И.п.: стоя.		
			руки в		Стрелки в		
			стороны.		часиках живут		
			Вытянуть		И по кругу всё		
			руки		идут.		
			вперед,		Сосчитают все		
			коснуться		минутки		
			руками		Дважды круг		
			носочков.		пройдут за		
			Встать, руки		сутки.		

				сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.					
				1					
102	"В поле за цветами".	Закрепить навыки бега в разном направлении; прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); Развивать навыки	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета.	глубину (с высоты 15–20	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствов ать навык бросания мяча	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое	1	10.05.2023

6	росания мяча на	на носках,	положени:	2). Бросание	двумя руками,	дыхание.	
	*	,	ноги на	мяча на	учить		
1.	иетра. Воспитывать		ширине	расстоянии 1-	ориентировать		
l l	-		плеч, руки	1,5 метра.	ся в		
			на уровне	•	пространстве,		
ф	оизической культуре.	Бег со сменой	груди,		развивать		
		темпа (в	круговые		фиксацию		
		медленном	движения		взора.		
		темпе (50-	кистями				
		60сек),	рук.		Малоподвижна		
		быстром), не	2. Исходное		я игра "Кто		
		± •	положение:		пройдет тише".		
		на друга.	ноги слегка		Цель:		
			открыты,		ознакомить с		
			руки сзади.		ходьбой в		
		дыхания.	Сесть,		заданном		
		Перестроение.	обнять		направлении,		
			коленки,		развивать		
			встать, руки		умение		
			сзади.		сохранять		
			3. Исходное		равновесие.		
			положение:				
			ноги врозь,				
			руки в				
			стороны.				
			Вытянуть				
			руки				
			вперед, коснуться				
			руками				
			носочков. Встать, руки сзади,				

				принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу,					
				опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.					
103	"Едет трактор".	Закрепить навыки бега, соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках.	c	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по гимнастическ ой стенке по направлению вверх, вниз.	Подвижная игра "Цветные автомобили". Цель: развивать зрительное внимание; ориентацию в	Дыхательная гимнастика "Насос". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенок ставит руки на пояс,	1	12.05.2023

	Γ	1 17	э п			
в медленном темпе (в			2). Прыжки в	пространстве;	слегка приседает –	
течение 50-60	темпа в	положение:	плоский	формировать	вдох, выпрямляется	
секунд); навыки	`	стоя, ноги	обруч,	потребность в	– выдох.	
вползания в обруч,	60сек) и	на ширине	лежащий на	двигательной	Постепенно	
расположенного	_	плеч, руки	полу.	активности.	приседания	
вертикально на полу,	Ходьба с	вниз.		T.	становятся ниже,	
лазанья под дугой,	*	1.1.		Подвижная	вдох и выдох	
влезания на	дыхания.	Исходное		игра	длительнее.	
гимнастическую	Перестроение.	положение:		"Солнышко и	Повторить 3 – 4	
стенку и обратно с		поднять		дождик".	раза.	
нее; навыки		руки вверх,		Цель: развитие		
построения в строю,		встряхиваю		ходьбы и бега.		
находить свое место		T				
в строю, круге (по		пластиковы				
зрительным		е шары				
ориентирам).		двумя				
Воспитывать		руками.				
желание заниматься		1.2.				
физической		Исходное				
культурой.		положение:				
		(повтор 4-				
		5p).				
		2. Исходное				
		положение:				
		стоя, ноги				
		на ширине				
		плеч, руки				
		вниз.				
		2.1.				
		Исходное				
		положение:				
		повороты				
		направо,				

	встряхиваю	
	пластиковы	
	ми шарами.	
	2.2.	
	Исходное	
	положение:	
	(повтор 4р).	
	2.3.	
	Исходное	
	положение:	
	повороты	
	налево,	
	встряхиваю	
	пластиковы	
	ми шарами.	
	2.4.	
	Исходное	
	положение:	
	(повтор 4р).	
	3. Исходное	
	положение:	
	сидя на	
	полу, ноги	
	врозь, руки	
	в стороны.	
	3.1.	
	Исходное	
	положение:	
	ноги вместе,	
	поднять	
	руки вверх,	

				встряхнуть пластиковы					
				ми шарами. 3.2.					
				Исходное положение:					
				(повтор 4р).					
				4. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				корпус расслаблен,					
				руки вниз.					
				4.1.					
				Исходное					
				положение:					
				пластиковы					
				е шары					
				сзади,					
				прыжки на месте.					
				4.2.					
				Исходное					
				положение:					
				(повтор 4р).					
104 '	"Труд	Закрепить навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Игровое	Построение в	1	15.05.2023
	весной".	бега непрерывно в	колонну по	общеразвив	двигательные	упражнение	колонну.		
		медленном темпе (в	одному.	ающих	упражнения.	"Попади в	Релаксация		
		течение 50-60 сек.);	Ходьба в	упражнений		круг".	"Бубенчик".		
		навыки вползания в	колонне по	С	Подлезание в обруч боком,	Цель:	Цель: развивать умения детей		
		обруч, расположенного	одному. Построение в	ми.	расположенно	развивать	расслабляться,		
		вертикально на полу;	колонну по	1. Исходное	_	бросать	восстанавливать		

Learney Augus	- TYPO 1 7	TOTOL	D 040 MYYY 10			
метания мяча в	одному по	положение:	вертикально	предметы в	силы.	
вертикальную цель	сигналу.	стоя, ноги	на полу.	определенное		
правой и левой	Ходьба в	на ширине	2). Метание	место двумя и		
рукой. Привлекать к	колонне по	плеч, руки	мяча в	одной рукой,		
совместным	одному, ходьба	вниз.	вертикальную	1-		
подвижным играм,	с высоким	1.1.	цель правой и	_		
правилам	подниманием	Исходное	левой рукой.	координацию		
позитивных	колен, бег.	положение:		движений и		
взаимоотношений.	Ходьба с	поднять		ловкость.		
	_	руки вверх,		**		
	дыхания.	встряхиваю		Упражнение		
	Перестроение.	T		для		
		погремушки		профилактики		
		двумя		плоскостопия		
		руками.		"Часы".		
		1.2.		Цель:		
		Исходное		тонизирует		
		положение:		мышцы,		
		(повтор 4-		подтягивающи		
		5p).		е свод стоп.		
		2. Исходное		Исходное		
		положение:		положение:		
		стоя, ноги		стоя		
		на ширине		Стрелки в		
		плеч, руки		часиках живут,		
		вниз.		И по кругу всё		
		2.1.		идут.		
		Исходное		Сосчитают все		
		положение:		минутки		
		повороты		Дважды круг		
		направо,		пройдут за		
		встряхиваю		сутки.		
		T				

		погремушка				
		ми.				
		2.2.				
		Исходное				
		положение.				
		2.3.				
		Исходное				
		положение:				
		повороты				
		налево,				
		встряхиваю				
		T				
		погремушка				
		ми.				
		2.4.				
		Исходное				
		положение:				
		(повтор 4р).				
		3. Исходное				
		положение:				
		сидя на				
		полу, ноги				
		врозь,руки в				
		стороны.				
		3.1.				
		Исходное				
		положение:				
		ноги вместе,				
		поднять				
		руки вверх,				
		встряхнуть				
		погремушка				
		ми.				
l .			l .	l		

				3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
105	"Мы любим трудиться".	Закрепить навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. Развивать навыки бега в рассыпную; навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по одному по сигналу. Ходьба в колонне по	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное положени: ноги на ширине плеч, руки на уровне	упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке.	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе	1	17.05.2023

HITTOROG V GVETVENIG	4 OTHOMY VOTE 50	БОУЛИ	нопровнония	HEDO	маннанна	
интерес к активной двигательной	одному, ходьба с высоким		направлению вверх, вниз.	игра "Воробушки и	медленно	
двигательной деятельности и	подниманием	круговые движения	вверх, вниз.	автомобиль".	возвращаются в исходное	
потребности в ней		КИСТЯМИ		Цель: приучать		
потреоности в неи	Ходьба с	рук.		детей бегать в	Одновременно с	
	выравниванием	1		разных	выдохом ребенок	
	дыхания.	положение:		разных направлениях,	говорит ""Вни-и-и-	
	Перестроение.	ноги слегка		не направлениях,	3"".	
	перестроение.	открыты,		наталкиваясь	3 .	
		руки сзади.				
		Сесть,		друг на друга, начинать		
		обнять		движение и		
		коленки,		менять его по		
		встать, руки		сигналу,		
		сзади.		находить своё		
		3. Исходное		место.		
		положение:		meero.		
		ноги врозь,				
		руки в				
		стороны.				
		Вытянуть				
		руки				
		вперед,				
		коснуться				
		руками				
		носочков.				
		Встать, руки				
		сзади,				
		принять				
		основную				
		стойку.				
		4. Исходное				
		положение:				

				вытянуть					
				ноги вперед,					
				сзади					
				руками					
				упираться					
				об пол.					
				Поднять					
				правую					
				ногу,					
				опустить.					
				Поднять					
				левую ногу,					
				опустить.					
				5. Исходное					
				положение:					
				ноги вместе,					
				руки на					
				поясе.					
				Прыжки					
				вокруг себя.					
106	"Закаляемся	Закрепить навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	19.05.2023
	летом".	бега соблюдая	колонну по	общеразвив	двигательные	игра "Кошка и	гимнастика "Надуй		
		интервал, меняя	одному.	ающих	упражнения.	мыши".	шарик".		
		направление; в	Ходьба друг за	упражнений	1). Ходьба по	Цель:	Цель: тренировать		
		разных	другом в	С	прямой с	развивать у	силу вдоха и		
		направлениях, в	колонне по		остановками в		выдоха.		
		быстром (до 10 – 20	одному. Ходьба		приседании	быстро	И.п. ребёнок сидит		
		метров), непрерывно	приставным	ми шарами.	на корточки	действовать по			
		в медленном темпе (в	шагом вперед,	1. Исходное	по сигналу.	сигналу,	«Надувая шарик»		
		течение 50-60	ходьба с	положение:	2). Прыжки в	ходить,	широко разводит		
		секунд); навыки	высоким	стоя, ноги	длину с	сохраняя	руки в стороны и		
		подпрыгивания на	подниманием	на ширине	места.	форму круга.	глубоко вдыхает,		
		двух ногах (ноги	колен.	плеч, руки		Упражнять в	затем медленно		

I	I	1	I		
вместе – ноги врозь),	Непрерывный	вниз.	беге с ловлей.	сводит руки,	
в глубину (с высоты	бег в	1.1.		соединяя ладони	
15–20 сантиметров);	медленном	Исходное	Игровое	перед грудью и	
навыки построения в	темпе (в	положение:	упражнение	выдувает воздух –	
строю, находить свое		поднять	"Кенгуру".	ффф. «Шарик	
место в строю, круге	сек.), бег в	руки вверх,	Цель:	лопнул» - хлопнуть	
(по зрительным	быстром темпе,	встряхиваю	закрепить	в ладоши, «из	
ориентирам).	в медленном	T	навыки	шарика выходит	
Воспитывать	темпе. Ходьба с	пластиковы	прыжка на	воздух» - ребенок	
желание заниматься	выравниванием.	е шары	двух ногах,с	произносит:	
физической	Перестроение.	двумя	продвижением	«шшш».	
культурой.		руками.	вперед.		
		1.2.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4-			
		5p).			
		2. Исходное			
		положение:			
		стоя, ноги			
		на ширине			
		плеч, руки			
		вниз.			
		2.1.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		направо,			
		встряхиваю			
		Т			
		пластиковы			
		ми шарами.			
		2.2.			

		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		2.3.			
		Исходное			
		положение:			
		повороты			
		налево,			
		встряхиваю			
		T			
		пластиковы			
		ми шарами.			
		2.4.			
		Исходное			
		положение:			
		(повтор 4р).			
		3. Исходное			
		положение:			
		сидя на			
		полу, ноги			
		врозь, руки			
		в стороны.			
		3.1.			
		Исходное			
		положение:			
		ноги вместе,			
		поднять			
		руки вверх,			
		встряхнуть			
		пластиковы			
		ми шарами.			
		3.2.			
		Исходное			

				положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.					
				4.1. Исходное положение: пластиковы е шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
				(повтор 4р).					
107	"Лето, лето ты какого цвета?".	Продолжать развивать навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп; навыки бросания мяча двумя руками через сетку. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, друг за другом, на носках. Бег со сменой темпа в медленном (50-60сек) и быстром темпе.	Комплекс общеразвив ающих упражнений без предмета. 1. Исходное положени: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди,	ноги на ногу,	через сетку, учить	Дыхательная гимнастика "Волна". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно	1	22.05.2023

	Ходьба с	круговые		кеглю".	возвращаются в	
	выравнив			Цель:	исходное	
	дыхания.			развивать	положение.	
	Перестро	ение. рук.		умение	Одновременно с	
		2. Исходное		прокатывать	выдохом ребенок	
		положение:			говорит ""Вни-и-и-	
		ноги слегка		в цель;	3"".	
		открыты,		развивать		
		руки сзади.		глазомер,		
		Сесть,		меткость.		
		обнять				
		коленки,				
		встать, руки				
		сзади.				
		3. Исходное				
		положение:				
		ноги врозь,				
		руки в				
		стороны.				
		Вытянуть				
		руки				
		вперед,				
		коснуться				
		руками				
		носочков.				
		Встать, руки	Í			
		сзади,				
		принять				
		основную				
		стойку.				
		4. Исходное положение:				
		вытянуть				

				ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. 5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки					
108	"Веселые каникулы".	Продолжать развивать навыки ходьбы через дощечку, сохраняя равновесие; навыки прыжка двумя ногами (ноги врозь); лазанья под дугу. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	вокруг себя. Комплекс общеразвив ающих упражнений с погремушка	перешагивани ем через дощечку, сохраняя равновесие. 2). Прыжки	детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	24.05.2023

взаимоотно	1 1 1		м вперед.	приседании,		
	бег в	Исходное		ловле.		
	медленном	положение:				
	темпе (в	поднять		Подвижная		
	течение 50-60	руки вверх,		игра "Через		
	сек.), бег в	встряхиваю		ручеек".		
	быстром темпе,	T		Цель:		
	в медленном	погремушки		развивать		
	темпе. Ходьба с			умение		
	выравниванием.			правильно		
	Перестроение.	1.2.		прыгать,		
		Исходное		ходить по		
		положение:		узенькой		
		(повтор 4-		дорожке,		
		5p).		держать		
		2. Исходное		равновесие.		
		положение:				
		стоя, ноги				
		на ширине				
		плеч, руки				
		вниз.				
		2.1.				
		Исходное				
		положение:				
		повороты				
		направо,				
		встряхиваю				
		Т				
		погремушка				
		ми.				
		2.2.				
		Исходное				

	положение.			
	2.3.			
	Исходное			
	положение:			
	повороты			
	налево,			
	встряхиваю			
	T			
	погремушка			
	ми.			
	2.4.			
	Исходное			
	положение:			
	(повтор 4р).			
	3. Исходное			
	положение:			
	сидя на			
	полу, ноги			
	врозь,руки в			
	стороны.			
	3.1.			
	Исходное			
	положение:			
	ноги вместе,			
	поднять			
	руки вверх,			
	встряхнуть			
	погремушка			
	ми.			
	3.2.			
	Исходное			
	положение:			

(повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).	1			1	
4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		(повтор 4р).			
ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		4. Исходное			
корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		положение:			
расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		ноги вместе,			
руки вниз. 4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		корпус			
4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		расслаблен,			
Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
положение: погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:					
погремушки сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		Исходное			
сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		положение:			
прыжки на месте. 4.2. Исходное положение:		погремушки			
месте. 4.2. Исходное положение:		сзади,			
4.2. Исходное положение:		прыжки на			
Исходное положение:					
положение:					
		Исходное			
(повтор 4р).					
		(повтор 4р).			

Методист Бекеева А.С.



Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	 - қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; - мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; - саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшандық, үйлесімділікті дамыту; - жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; - бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі,

	тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;
--	--

Әдіскер Бекеева А.С.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі. Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	 - қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; - мәдени-гигиеналық дағдыларын калыптастыру; - саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшандық, үйлесімділікті дамыту; - жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; - бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа; 3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.

Әдіскер Мусаева М..Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі кимыл түрлері: жүгіру дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - кимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - кұрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару,

басынан жоғары көтеру;

- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;
- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Әдіскер Мусаева М..Е./

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: домалату, лақтыру, қағып алу дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар.

- допты бір-біріне басынан жоғары	(артқа және алға) беру, жан-жаққа
(солға- оңға) бұрылу;	

- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Әдіскер Мусаева М..Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Жалпы дамытушы жаттығулар допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қазғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар

алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Әдіскер Мусаева М..Е./

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Жалпы дамытушы жаттығулар допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.

Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.

Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.

Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Әдіскер Мусаева М..Е.

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі кимыл түрлері: секіру дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - құрдастарымен кимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);

- аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Мәдени-гигиеналық дағдылар

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.

Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.

	Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--

Әдіскер Мусаева М..Е. / Добро

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Cəyip	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: сапқа тұру, қайта сапқа тұру қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - кимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту; - кұрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.

Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету.

Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.

Әдіскер Мусаева М..Е./

Білім беру ұйымы «Камшат-1» балабақшасы жеке мекемесі.

Топ: «Балапан», «Бөбек», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: ырғақты жаттығулар дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - кимылдарды белсенді орындауды дамыту және кимылдарды үйлестіру, - дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - кұрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-катынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.

Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.

Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.

Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын

қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.	
---	--

Әдіскер Мусаева М..Е. У