



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 алады-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" ирелендеп, 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.
--	---

Әдіскер Бекеева А.С.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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 алады-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды 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 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп 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 қабырғаға 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 заттар арасымен 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). Иск, 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

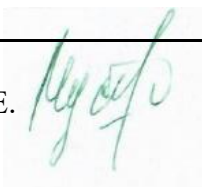
Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

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 қимылды 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 бұғу 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 сүрту. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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
Желтоқсан	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, өрмелеу: 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)

		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.
--	--	--

Әдіскер Мусаева М.Е.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қарлығаш» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жас.

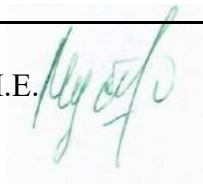
Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2022-2023 оқу жылы.

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) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 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 жаттығулар: <i>екі бала жұптасып жасайды:</i> бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, 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. <i>Хоккей элементтері.</i> 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 сүрту. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 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 бір-біріне (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. <i>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, 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 сүртінуге. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қимылды ойындар 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 бірібіріне (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. <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> 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. 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 сүртінуге. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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
Сәуір	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. <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> 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. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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. <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> 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. 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. 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» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	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: дошкольная 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: дошкольная 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	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами: Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезать через бревно. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух	

		ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. Упражнения для туловища. Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Упражнения для ног. Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.
--	--	--

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: дошкольная 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: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Ожидаемые результаты: ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы; по сигналу ходит между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе; бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно; ползает между предметами на четвереньках; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии;

		подбрасывает мяч вверх, хлопает, ловит двумя руками; бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками; перестраиваться из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте; в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой; проявляет инициативу в организации подвижных игр, соблюдает правила игр; активно участвует в национальных подвижных играх ("Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!"), играх с элементами соревнований и эстафетных играх ("Не урони мяч", "Кто снайпер?", "Не урони мяч"); проявляет активность в самостоятельной организации подвижных игр ("Краски", "Два Мороза", "Карусель", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву", "Рыбаки и рыбки", "Великаны и гномы"); проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; катается на санках по одному и по два; скользит по ледяным дорожкам самостоятельно; 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 ногой; прыжки на высоту до 20-30 см (на двух ногах); прыжки через скакалку (шнур); прыжки с хоп-фитболами (прыжковые гимнастические мячи); прыжки в прямом направлении (расстояние 6 м). 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; равняться 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. <i>Элементы баскетбола.</i> 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, насыщенную 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: дошкольная 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 культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег врассыпную, соблюдая дистанцию между собой. Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию. Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на	

		гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх. Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, праваяверху, леваявнизу, круговые вращения рук вперед (назад); сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками. Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения
--	--	---

		вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги. Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу. 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: дошкольная 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	Цель: формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по скамейке; бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках (по скамейке), разными

				способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии; подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой; бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками; перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте; активно участвует в национальных подвижных играх, соревновательных, эстафетных, спортивных играх, соблюдает правила; катается на санках с горки по одному и по два (при достаточном объеме снега); скользит по ледяным дорожкам самостоятельно (при температурном режиме, объеме снега); делает повороты на лыжах вправо и влево, вокруг (при достаточном объеме снега, инвентаря); владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.
		Физическая культура	Основные движения	Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд.

				Ползание, лазанье: чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину; лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку), расположенной на высоте 25 см. Прыжки: прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте; Катание, метание, ловля, бросание: метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.
			Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами: скакалками, кольцами, гимнастическими палками, лентами; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять скакалку вверх; вращение кольца на основании кистей; поднять кольцо над головой, подняться на носки; стоя, поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; стоя, вытянуть руки с кольцом вперед, кручение палки влево - вправо (руление); стоя, поднять правую руку с палкой вверх, удерживать, поднять свободную левую руку, взяться за палку; стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, в парах, ладони держать перед грудью, вращать. Упражнения для туловища: стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в

			поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; скакалка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влево), поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со скакалкой, коснуться носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной на лопатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки на одном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться вперед; стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища вправо (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги, пружинистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в замке; наклониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять левую (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги вытянуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево). Упражнения на пресс: сидя на коленях, скакалка внизу, встать на колени, поднять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, раскачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над головой; сидя, приподнять ноги, держать под углом 45 градусов. Упражнения для ног: сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку вперед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, приподнять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад правой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания.
		Музыкально-ритмические движения	Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

		Спортивные 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: дошкольная 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.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит по веревке, между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, вдоль веревки); бегают 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	Основные движения	Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с наклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя поскоками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках). Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с

				водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал. Прыжки: прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; прыгать боком через короткую веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга. Катание, метание, ловля, бросание: катать фитбол между предметами-препятствиями; находясь в строю; метать мяч двумя руками от груди. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой, равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.
			Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами: кольцами, палками, обручами, маленькими мячиками; без предметов "Қара жорға". Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, ноги врозь, вращение кольца на основании кистей; стоя, прижать палку к груди, поднять вверх; стоя, обруч поднять вверх, встать на носки, обруч вперед, опуститься на стопы; стоя, поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад; стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди. Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене, опустить палку, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз,

			завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверху, вращение туловища в правую (левую) сторону; стоя, поднять палку вверх, согнуть руки в локтях, повернуть туловище направо (налево); стоя, обруч перед собой поднять вверх, наклониться вправо (влево); стоя, обруч придерживать на полу, выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3- согнуть ноги в коленях, в полуприседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить; стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку. Упражнения на пресс: сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой). Упражнения для ног: лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, обруч вытянуть руки вперед, присесть; лежа на спине, обруч над головой, держать обруч над туловищем, поднять ногу, коснуться коленом края обруча; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгивании вперед, поскаками "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 воробы", "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.
--	--	--	---

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: дошкольная 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.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по	

		физической культуре; проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого; сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая); бегают 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 соревновательных, эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.

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

				рукой; катать обруч, стоя напротив друг друга в ряду; перебрасывать мяч через шнур друг к другу; перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.
			Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди; стоя, согнуть руки в локтях, прижать скакалку к груди, наклон головы вправо, влево; стоя, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу на носок назад; Упражнения для туловища: стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку; стоя, ноги врозь, скакалка внизу; 1- поднять скакалку вверх; 2 - повернуть туловище направо (налево); стоя, поднять скакалку вверх, повернуть туловище направо (налево); сидя, ноги широко раздвинуты, скакалка в согнутых руках перед грудью; поднять скакалку над головой, наклониться к правой ноге, накинуть скакалку на носок. Упражнения на пресс: лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу,

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

Учреждения 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.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; - приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; - развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;	

		проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	
		Ожидаемые результаты:	ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого сохраняет равновесие, соблюдает дистанцию при ходьбе по-разному (перешагивая, по бревну, по наклонному бревну), меняет направление; бегает с разной скоростью, непрерывно, на скорости до места назначения; ползает между предметами на четвереньках, разными способами; лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии; подбрасывает мяч вверх, над веревкой и ловит одной рукой; бросает мяч об пол одной рукой и ловит двумя руками; перестраивается из шеренги в колонну по одному, по три, выполняет повороты на месте; катается на двухколесном велосипеде, самокате; проявляет активность, инициативу в подвижных (национальных) играх, в играх с элементами соревнований и эстафетных, спортивных играх и упражнениях, соблюдает правила; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой, проведения гигиенических, закаливающих процедур, помогает товарищам; имеет первоначальные представления о здоровом образе жизни.
		Физическая культура	Основные движения Ходьба: ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие.

				Равновесие: ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с усюрением змейкой. Ползание, лазанье: ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезать через бревно; группироваться при прохождении под дугой. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; бросать мяч друг другу двумя руками от груди; бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.
--	--	--	--	---

			Общеразвивающие упражнения	Упражнения с предметами: лентами, скакалками, обручами, мячами, флажками; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, скакалка внизу перед собой, шаг вправо (влево), поднять руки, скакалку за голову, натянуть на лопатках; стоя, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу назад, поставить на носок; стоя, флажки внизу, поднять правую руку вверх, левую - в левую в сторону; стоя, флажки внизу; шаг вправо правой (влево левой) ногой, выполнить двумя вытянутыми руками круг вправо (влево); Упражнения для туловища: сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, скакалка внизу, вытянуть руки вперед, повернуть туловище вправо (влево); сидя, скакалка в поднятых руках, наклониться, запрокинуть на стопы ног, натянуть; сидя на коленях, положить флажки на плечи, встать на колени, флажки вперед, поворот туловища вправо (влево), правая (левая) рука назад, левая (правая) - на месте; сидя на полу, флажки на плечах, наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков; Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; лежа на животе, скакалка за головой, вытянуть руки над головой, параллельно полу, ноги, носки вытянуть; лежа на спине, флажки вдоль туловища, руки поднять над головой через стороны (вдоль пола), поднять правую (левую) ногу; Упражнения для ног: стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; стоя, положить флажки на плечи, присесть, руки вытянуть вперед; сидя на коленях, вытянуть руки со скакалкой, встать на колени, опуститься в правую (левую) сторону;
			Музыкально-ритмические движения	Выполнять знакомые физические упражнения под музыку грациозно и ритмично, согласовывать с музыкальным сопровождением; в парах в том числе.

		Спортивные упражнения	Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
		Спортивные игры	Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
		Подвижные игры	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Угадай и промолчи", "Попади точно в цель" (метание в цель), "Легко преодолеваем препятствия" (перелезание, ходьба "змейкой"), "Перетяни канат", "Эстафета" (ползание между рейками лестницы, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в высоту), "Кот и мышь" (пробегание в "дугу", бег с увертыванием), "Посоревнуемся" (ходьба приставным шагом с мешочком на голове вдоль веревки, прыжок из обруча в обруч на двух ногах), "Летит - не летит", "Брось и поймай" (бросание, ловля мяча), "Передача мяча из сетки", "Прокати мяч" (прокатывание мяча), "Держи обруч" (катание обруча), "Вода из ручья" (прыжки через обручи), "Гусеницы" (подлезание под дугу). Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Ақ сандық - Көк сандық", "Хан-талапай", "Ақ сүйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Прыжок к флажку", "Уголки", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "Кто сильнее?", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробы", "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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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: дымкыл шүберекпен сүртінуге, 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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-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 ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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, 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. 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. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды 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; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қимылды 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-гигиеналық 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 сүртінуге, 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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. 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 арналған 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. 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-гигиеналық 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 сүрту, 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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. 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 арналған 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. 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-гигиеналық 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 сүртінуге, 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен 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 арналған 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, бұғу 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. Мәдени-гигиеналық 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.
--	--	--

Мусаева М.Е.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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. Лақтыру, домалату, қағып 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 қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған 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. 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. Мәдени-гигиеналық 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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. 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 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. Спорттық жаттығулар. Қимылды 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-гигиеналық 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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
Сәуір	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. 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 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-гигиеналық 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа 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-гигиеналық 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. Таракты, 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.





Утверждаю
Заведующая ЧУ Детского сада
«Камшат-1»
—Сикымбекова К.А.

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.

№	Тема ОД	Цель ОД	Вводная часть, перестроения	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры	Малоподвижные игры, упражнения на дыхание	Количество часов	Дата
1	"Кукла Дана учится ходить в строю".	Формировать умение ходить и бегать в колонне по одному, высоко поднимая колени; координировать в строю движения рук и ног, соблюдая интервал; упражнять в прыжках с места на двух ногах с продвижением вперед; формировать навыки катания мяча	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м).	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию	Построение в колонну, итог. Дыхательное упражнение "Встряхиваем руки".	1	02.09.2022

		в положении сидя; построения в круг. Развивать и координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.		раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Поворот ы на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходно е положение:(упр.повторя ется на левой стороне и	Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	взора. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?" Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, иммитируя животных.			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2..Исходн ое положение (повторить 3р) 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" (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 общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус с прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь,	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Подвижная игра «Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении. Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?"	Построение в колонну, итог. Дыхательная гимнастика «Листочки». Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	1	05.09.2022

		по сигналу;навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. Координировать двигательную активность и формировать интерес к физической культуре.		произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2.Исходное положение ноги:врозь,к орпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1.Поворот ы на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2.Исходно е положение:(упр.повторя ется на левой стороне и 4р) 3. Исходное	техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Цель: учить прыгать на двух ногах,иммитир уя животных.			
--	--	---	--	--	---	---	--	--	--

				положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р) 3.2..Исходн ое положение (повторить 3р) 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.Исходно е положение: ладонь раскрыта, прознести "вот" (повторить 3р). "Основные двигательны е 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					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				окончании меняется местами.Пе дагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,п одбадривает ." "Основные двигательны е 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					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				.1 группа : прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2 группа : сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2 метра . По окончании меняются местами. Педагог смотрит за техникой выполнения , делает замечания, поощряет . " "Основные двигательные упражнения .					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				1) Прыжки на двух ногах с продвижением 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.1 групп а:прыгает вперед,продвигаясь 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.Педагог смотрит за техникой выполнения ,делает замечания,подбадривает .					
3	"Смирно в строю!".	Формировать навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, бег, ходьба с высоким	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1 .Исходное положение: ноги врозь,корпу	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное	Построение в колонну. Дыхательное упражнение: "Встряхиваем пальчики".	1	07.09.2022

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

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

				услаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1.Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2.Исходное 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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена; бег. Ходьба,	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги	Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Цель: совершенствовать навык бросания мяча в цель, учить ориентироваться в	Построение в колонну. Дыхательные упражнения "Встряхиваем пальчики "Льем воду".	1	09.09.2022

		ординацию, способствующие укреплению здоровья.	выравнивание дыхания. Перестроение.	1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р) 2.Исходное положение: ноги врозь,корпус 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	врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга,ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	пространстве, развивать внимание. Подвижная игра «Догони меня». Цель:развивать умение детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

				яется на левой стороне и 4р) 3.Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз 3.1.Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходно е положение:(повторить 3р) 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"(повторить 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 общеразвивающих 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 продвижением вперед. 2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на расстоянии 1.5-2м). Показ педагогом	Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	Построение в колонну. Дыхательную гимнастику "Жук". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	12.09.2022

		интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу. Закрепить навыки прыжка в длину; навыки катания мяча в ворота.		поднять обруч над головой. 1-2 поставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное 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 (3-4р).	техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.	Подвижная игра "Такси". Цель: приучать детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнёрам по игре.		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

				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 выпрямиться. 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).					
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 общеразвивающих 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. повторяется 4-5 р) 2. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1) Прыжки на двух ногах с продвижением 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. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Льем воду".	1	14.09.2022

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

				вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение:(повторить 4-5р) 3.2.Исходно е положение:(повторить 3р) 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"(повторить 3р).					
7	"Неуклюжий медвежонок".	Формировать навыки 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 прямом направлении; развивать навыки становления в строй по кругу и из круга обратно в строй; учить детей быстроте и ловкости; воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба, перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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 4-5р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. 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 выполнения упражнений	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить 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 товарищей, быть внимательным и.	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».	1	16.09.2022

				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 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».	группы меняются местами.					
--	--	--	--	---	---------------------------------	--	--	--	--	--

				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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. 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 враспынную,	Малоподвижная игра "Кто пройдет тише?" Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Построение в колонну. Дыхательное	1	19.09.2022

				1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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	упражнение по наклонной доске высотой 20-30 см; 2- ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м. По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.	использовать всю площадь зала.	упражнение «Мох».		
--	--	--	--	---	--	---------------------------------------	--------------------------	--	--

				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).					
9	"Ходьба по наклонной доске".	Развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, корпус прямой; бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с (полотенцами). 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 положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. 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 выполнения упражнений группы меняются местами.	Подвижная игра «Поезд». Цель: учить 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 товарищей, быть внимательным и.	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 «Листочки».	1	21.09.2022

				руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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).					
10	"Солнечный Казахстан".	Развивать умение 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	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений (с полотенцам и). 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну, сохраняя равновесие. 2). Ползание в прямом направлении. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе	Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.	Построение в колонну. Игра малой подвижности «Солнышко». Дыхательное упражнение "Вот, как солнышко встает".	1	23.09.2022

		добропорядочность.		полотенцем и произносят «найди меня» 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение:	упражнение хождение по бревну, сохраняя равновесие; 2-группе упражнение по бросанию и ловле мяча. Группы поочередно выполняют упражнения.	Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге враспынную, развивать внимание, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве.			
--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--

				сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем 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).					
11	"Круглое как	Развивать навыки	Построение в	Комплекс	Основные	Подвижная	Дыхательная	1	26.09.2022

	солнышко".	построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; развивать умение реагировать на музыку, на сигнал педагога. Закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким поднимаем колена, ходьба на носках, бег. Ходьба с выравниванием дыхания, перестроение.	общеразвивающих 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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение:	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 выполняют упражнения.	игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, внимание.	гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.		
--	------------	---	---	---	---	--	--	--	--

				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.Исходное 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.	Комплекс общеразвивающих 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:	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	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Ой, ужалит". Цель: упражнять в беге враспынную, развивать внимание, ловкость;	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	28.09.2022

				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.	выполняют упражнения.	развивать умение ориентироваться в пространстве.			
--	--	--	--	---	-----------------------	--	--	--	--

				Исходное положение: выпрямиться, 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.Исходное положение: (повтор 3 р).					
13	"Покатались 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 сидя-стоя. Формировать культурно-гигиенические навыки и начальные	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания. перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель:закреплять 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 здоровом образе жизни.		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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение:	на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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. Исходное положение: (повтор 3 р).					
14	"Мяч в кругу".	Развивать 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;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.	Подвижная игра "Поймай комара". Цель: развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.	Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.	1	03.10.2022

		захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Воспитывать положительный настрой к занятиям по физической культуре.	перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.		Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Паровозик".		
--	--	--	---------------	--	---	--	---	--	--

				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).					
15	"Мой веселый, звонкий мяч".	Развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх. Закрепить навыки захватывания мяча	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием	Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать умение	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Цель: укреплять	1	05.10.2022

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

				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: выпрямиться, поднять флажок вверх. 2.2. Исходное положение: (повтор 3р). 3. Исходное положение:	Группы поочередно выполняют упражнения.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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).					
16	"Волшебный подарок осени".	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.	Комплекс общеразвивающих 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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки 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 прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе: хождение	Игровое упражнение "Чемпион". Цель: упражнять детей хождению по наклонной доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Катилось яблоко мимо сада, мимо града".	1	07.10.2022

				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: выпрямиться, поднять флажок	ние по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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. Исходное 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: сходя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки 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-й группе прыжки вверх с касанием предмета	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".	1	10.10.2022

				Исходное положение: (повторить 4-5р). 2. Исходное 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 (3-4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, двумя руками положить обруч на	(кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе:хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.	внимательным к партнёрам по игре.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				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).					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

				стоя, двумя руками держать обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 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 Выпрямиться	наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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).					
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	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги	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

		строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо. 2.2. Исходное	на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	доске, сохраняя равновесие. Подвижная игра "У медведя во бору". Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				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 каравай".	Учить ходить в колонне по одному на носках, пятках; формировать навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросании и ловле мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Попади в круг". Цель игры: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу. Подвижная игра "Найди себе пару". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика «Листочки».	1	17.10.2022

				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. Исходное 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 пятках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба на носках, перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по бревну. 2). Бросание и ловля мяча. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе: технику бросания и ловли мяча.	Подвижная игра "Лови, бросай и не роняй". Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Подвижная игра «Догони меня». Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.	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					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				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).					
22	"Скачет по дорожке воробышек".	Продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Развивать навыки захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Формировать культурно-	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба на пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь Дети делятся на две	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убежать, находить свое место.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Кошка".	1	21.10.2022

		гигиенические навыки и начальные представления о здоровом образе жизни.	Перестроение.	вверх,вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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.	группы, педагог показывает.	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятия.			
--	--	---	---------------	--	-----------------------------	--	--	--	--

				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 общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: с	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением	Подвижная игра "Воробышек и кот". Цель: учить детей мягко спрыгивать,	Релаксация "Замедленное движение". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и	1	24.10.2022

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

				поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 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 Выпрямиться. 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 пятках; с высоким подниманием колена; бег. Ходьба в колонну с выравниванием	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2). Захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя Дети делятся	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 интерес к активной двигательной деятельности.	дыхания. Перестроение.	руки вверх,вытян уть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 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	на две группы, педагог показывает.	находить своё место. Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов ать навык отталкивания мяча, учить ориентировать ся в пространстве, развивать внимание, зрительное восприятие.			
--	--	---	---------------------------	---	---	---	--	--	--

				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	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное	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 плоский обруч, лежащий на земле; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят	2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	соответствии с текстом, прыгать на двух ногах.	аппарат, внимание. Дыхательная гимнастика "Петушок". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. И. п. стоя ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая произносим «Ку-ка-ре-ку». Повторить 3 раз Ходьба в колонне (10-15 сек).		
--	--	---	--	--	--	---	---	--	--

				"вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр. повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 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"(повторить 3р).					
26	"Мы спортивные 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 общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением	Подвижная игра "Проползи – не задень". Цель: развивать координацию движений, быстроту реакции;	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

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

				(упр.повторяется на левой стороне и 4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 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"(повторить 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 общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по наклонной лестнице. 2). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, обручи.	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 ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и		способности вдоха носом, плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

				4р) 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 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" (повторить 3р).					
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 навыки самообслуживания,	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колена, бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в обруч.	Подвижная игра "Птички и кошка". Цель: упражнять в мягком спрыгивании, приземлении на полусогнутые ноги; в умении вступать в игру по сигналу; в соблюдении правил игры.	Малоподвижная игра "Светофор". Цель: развивать умение двигаться по сигналу, развивать реакцию, внимание. Дыхательная гимнастика "Регулировщик". Цель: формирование дыхательного аппарата.	1	04.11.2022

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

				ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 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).					
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.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: с идя на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить	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.	Подвижная игра "Автомобили". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег враспынную, использовать все пространство зала.	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 4-5р). 2. Исходное 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 (3-4р). 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).					
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. 1. Исходное положение: с ида на полу, ноги врозь, двумя руками держат обруч. 1-1 Не разгибая рук, поднять обруч над головой. 1-2 Оставить обруч на плечо, через голову. 1-3 Исходное положение: (повторить 4-5р).	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см друг от друга на одной линии. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу высотой 40 см.	Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	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. Исходное положение: в положении стоя, двумя руками держат обруч внизу. 2-1 Двумя руками поднять обруч вверх и одеть на голову. 2-2 Исходное положение: повторить (3-4р). 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 Выпрямиться. 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).					
31	"Серый зайчик".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель:	Малоподвижная игра "Зайка серый умывается". Цель: упражнять	1	11.11.2022

		заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; лазания по наклонной лестнице, взлезание на гимнастическую стенку и спуск. Учить навыкам самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	колонне по одному, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. 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 положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут	выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Лазание по наклонной гимнастической доске.	упражнять детей в беге, развивать у детей внимание.	детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, используя всю площадь зала. Дыхательная гимнастика "Ветер".		
--	--	---	---	---	--	---	--	--	--

				полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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.	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2– 3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10	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 на расстояние 2–3 метра.		Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся	сантиметров		длительного вдоха и выдоха.		
--	--	---	--	---	-------------	--	-----------------------------	--	--

				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 общеразвивающих 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 тонуусу мышц,	1	16.11.2022

		вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; навыки построения в круг, небольшими группами и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).	пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем».	головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров	сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место. Бег и прыжки.	подтягивающего свод стоп. Релаксация “Вибрация”. Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.		
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--

				2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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).					
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 выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 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, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся	Подвижная игра "Бегите ко мне". Цель: упражнять детей в беге, 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.	1	18.11.2022

				5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем	на две группы, педагог показывает, объясняет.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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).					
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. 1. Исходное положение: ноги на ширине	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на	Подвижная игра «Мыши и кот». Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры,	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышцы подтягивающих свод стоп.	1	21.11.2022

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

				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					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				"прыгаем как мячики!"; 3-2- Вторая пара держится за руки, говорит "прыгаем как мячики!" Вернуться в исходное положение (повторить 4 р).					
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, меняя направление. Развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой".	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниваем дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног. 2). Ползания в прямом направлении	Подвижная игра "Тюбетейка". Цель: развивать умение детей бегать по кругу, согласовывать свои движения слушая музыку.	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 "Вырасти большой". Цель: развитие	1	23.11.2022

		Воспитывать в детях волевые качества и добропорядочность.		и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на	на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.		плавного, длительного выдоха.		
--	--	---	--	--	--	--	-------------------------------	--	--

				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).					
37	"Медведь в спячке".	Формировать навыки бега с выполнением	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Построение в колонну.	1	25.11.2022

		определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному. Ходьба в колонне по одному, с высоким подноманием колена, ходьба на носках, на пятках; ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять	упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	“Медведь”. Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве. Эстафета «Пограничник». Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.	Дыхательное упражнение "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.		
--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

				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).					
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.	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: сидя, ноги	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). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу, высотой 40 см.	Подвижная игра "Медведь". Цель: приучать детей внимательно слушать, бегать и выполнять и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентировать ся в пространстве.	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 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).					
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 сантиметров. 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 общеразвивающих 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 -	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках,	Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание) Цель: учить детей подлезать под	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	30.11.2022

				"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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги	подлезание под дугу, высотой 40 см.	палку, не задевая её, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.			
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				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).					
40	"Независимы й Казахстан".	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. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания.	Комплекс общеразвив ающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирова ние движения рук и ног,	Эстафета «Передай флажок». Цель: воспитывать коллективные навыки, умение брать, держат, передавать мяч двумя руками, Совершенство вать двигательные	Построение в колонну. Дыхательное упражнение "Шагом марш!" Встать прямо, ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-	1	02.12.2022

		навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Перестроение.	вправо, влево (повторить 6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении 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, прыжки на месте 20-30 сек.	соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Игровое упражнение "Чемпион". Цель: развивать навыки ходьбы по гимнастической скамейке.	ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.		
--	--	---	---------------	--	--	---	--	--	--

41	"Моя Родина - Казахстан".	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. Учить ходить по гимнастической скамейке. Развивать навыки самостоятельного построения в круг, и из круга в строй.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, ходьба с переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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 сидя, положить	Основные двигательные упражнения: 1) Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2) Ходьба по гимнастической скамейке.	Эстафета "Передай флажок". Цель: развивать умения держать, передавать и брать флажок одной рукой; развивать внимание, реакцию, умение играть в команде, сопереживать. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Цель: развивать	Построение в колонну. Релаксация. "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка" Примерно какие есть скин. Цель: развивать умение детей правильно дышать, уметь расслабляться.	1	05.12.2022
----	---------------------------	--	---	--	--	--	--	---	------------

				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 переходом в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меня направление. 2). Катание	Подвижная игра "Полосатый мячик". Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и беге.	Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: способствовать тону мышц, подтягивающих свод стоп. Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного	1	07.12.2022

				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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное	мячей в ворота (друг другу) с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 3. Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча.		выдоха.		
--	--	--	--	--	---	--	---------	--	--

				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. Исходное 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,	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять	Основные двигательные упражнения. 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координировать	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

		ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на	ние движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Пойдем по мостику". Цель: упражнять в равновесии (ходьба по бревну, сохраняя равновесие).			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				месте 20-30 сек.					
44	"Чудеса нового 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 ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	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 общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Подвижная игра "С кочки на кочку". Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину. Малоподвижная 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.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	12.12.2022

				сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки на месте 20-30 сек.					
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 места, продвигаясь вперед на расстояние	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 общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: ноги врозь, держать мяч двумя руками. 1.1. Поднять мяч, наклоны вправо, влево (повторить	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.	Игровое упражнение "Мы ловкие!" Цель: развивать умение правильно прыгать на двух ногах, держать равновесие. Выполняются прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	14.12.2022

		2–3 метра. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.		6–8 р). 1.2. Исходное положение. 2. Исходное положение: в положении 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, прыжки на месте 20-30 сек.		Выполнять 20-30 сек. Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге.			
46	"Новый мяч".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Игровое упражнение "Попади в	Построение в колонну. Дыхательное	1	19.12.2022

		определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по бревну. Закрепить навыки построения в круг. Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	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.	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 сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед	1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Быстрая ходьба по бревну.	круг”. Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.	упражнение "Летят мячи".		
--	--	--	---	---	--	---	---------------------------------	--	--

				(повторить 4-5 р). 2-2 . Исходное положение. 3. Взять мяч двумя руками, прыжки 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 двигательной деятельности 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 общеразвивающих упражнений с лентами. 1. Исходное положение: ноги врозь, руки держат атласную ленту, вытянуть руки. 1-1 Поднять руки, помахать влево, вправо (повторить 6-8 р). 1-2 Исходное положение.	Основные двигательные упражнения. 1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель,	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 горизонтальную 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 қайталау). 2-2 .Исходное положение. 3. Взять в одни руки атласные ленты,прыжки на месте 20-30 сек.	вдаль.				
48	"Быстрая ходьба".	Закрепить навыки катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в	Построение в колонну по одному. Ходьба в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Катания	Подвижная игра "Шире шагай". Цель:	Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать	1	23.12.2022

		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 двигательной деятельности и потребности в ней.	колонне по одному, ходьба по сигналу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба, переход в бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 сидя, положить мяч на пол, наклоны вперед (повторить	мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.	упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, с промежуточным шагом. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.	силу вдоха и выдоха.		
--	--	--	--	---	--	--	-----------------------------	--	--

				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.	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	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	Подвижная игра "Догони меня (бег)". Цель: приучать детей бегать легко,на носках; ориентироваться 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. Перестроение.	1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное	аясь от пола. Научить детей организованности, самостоятельности; воспитания интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.			
--	--	--	-----------------------------------	---	---	--	--	--

				е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е 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.Исходное 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	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 горизонтальную цель двумя руками снизу.	Подведение итогов. Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	28.12.2022

				5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е 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).					
51	"Наш веселый каток".	Формировать навыки бега в разных направлениях; навыки прыжка с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	Подвижная игра "Бегите к флажку". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в разных направлениях. Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть". Цель: развитие воображения детей, внимательности, умения играть в коллективе.	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "В лесу". Цель: формировать правильное речевое дыхание.	1	30.12.2022

				на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погребушка ми. 2.2.Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погребушка ми. 2.4.Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				в стороны. 3.1.Исходно е 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).					
52	"Танцуют снежинки".	Формировать навыки бега в разных	Построение в шеренгу.	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра	Дыхательное гимнастика	1	04.01.2023

		направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	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.	ающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходно	упражнения. 1). Бег в разных направлениях, в быстром темпе (до 10 – 20 метров). 2). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь).	"Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место.	"Пружинка". Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в И.п: (вдох). Повторить 6-8 раз.		
--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

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

				ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками. 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).					
53	"Кругом белым-бело".	Формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки сохранения равновесия при	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать навык	Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки	1	06.01.2023

		ходьбе, по веревке лежащей на полу. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по зрительным ориентирам).	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.	ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо,	обруч, расположенно го вертикально на полу. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	бросания мяча двумя руками, учить ориентировать ся в пространстве, развивать фиксацию взора.	напряжения и восстанавливать равновесие.		
--	--	---	--	--	---	---	---	--	--

				встряхиваю т погремушка ми. 2.2.Исходно е положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т погремушка ми. 2.4.Исходно е положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1.Исходно е 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).					
54	"Веселые танцы".	Продолжать формировать навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу; навыки лазанья под дугой. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю (по	Построение в шеренгу. Упражнение находить свое место в строю (по зрительным ориентирам). Ходьба в колонне по одному, ходьба	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально	Игровое упражнение "Поймай мяч". Цель: совершенствовать 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 ориентирам). Воспитывать волевые качества.	приставным шагом вперед, приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	на ширине плеч, руки вниз. 1.1.Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.	на полу. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.	ся в пространстве, развивать фиксацию взора.	восстанавливать силы.		
--	--	--	---	--	---	--	-----------------------	--	--

				2.2.Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 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 погремушки. 3.2.Исходное					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

		дорожке. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р).	группы, педагог показывает технику, объясняет.	я игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	(выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.		
--	--	---	---	---	---	---	--	--	--

				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 любит спать".	Закрепить навыки бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; навыки хождения по прямой дорожке. Воспитывать волевые качества.	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 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 положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. 2). Ходьба по прямой дорожке с сохранением равновесия.	Подвижная игра "Догони меня". Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию	Релаксация "Вибрация". Цель: учить умению расслабляться, стать уверенным, бодрым.	1	13.01.2023

				2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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).	глаза.				
--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--

				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).					
57	"Следы зверей".	Формировать навыки бега в быстром темпе (до 10 – 20 метров); лазания под дугой. Развивать умение действовать по сигналу. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	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	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Лазанье под дугой.	Подвижная игра «Двигаемся как животные». Цель: учить детей подражать движениям животных, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц,	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	16.01.2023

			колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на		отзывчивость, эмоциональность. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры; развивать у детей ловкость и умение пролезать под дугу.			
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

				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 друзья".	Продолжать формировать навыки	Построение в шеренгу.	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра:	Дыхательная гимнастика «В	1	18.01.2023

		подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки метание в вертикальную цель правой и левой рукой; совершенствовать двигательные умения и навыки.	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 медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право,	упражнения. 1). Бег в быстром темпе (до 10-20 метров). 2). Метание в горизонтальную цель, вдаль.	"Воробушки и кот (бег и прыжки)". Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.	лесу». Цель: формировать правильное речевое дыхание.		
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

				вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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).					
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 общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Подвижная игра "Сбей кеглю". Цель: Развить координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их	Дыхательное гимнастика "Сдуем снежинку". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вдох – руки вверх, Выдох – руки вниз, произнося звук ф .	1	20.01.2023

			медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой) 2. Исходное положение:		согласовывать свои движения с произносимым и словами.			
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				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. Исходное 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 общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). 2). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться,	1	23.01.2023

			приставным шагом назад, ходьба с высоким подниманием колен; бег в быстром и медленном темпе. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой		ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		
--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

				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).					
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	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное	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

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

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

				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"(повторить 3р).					
62	"Катание мяча в ворота".	Формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед; навыки бега в разных направлениях; навыки метания мяча в горизонтальную цель. Развивать	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом	Построение в колонну по одному. Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного,	1	27.01.2023

		двигательную активность детей, интерес к физкультурной деятельности.	колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".	назад. 2). Метание мяча в горизонтальную цель.	направлении, действовать по сигналу педагога.	длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз		
--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

				2.2. Исходное положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 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"(повторить 3р).					
63	Свернувшийся в клубок ежик".	Учить детей ходьбе приставным шагом вперед; прыжкам с ноги на ногу; бросанию мяча в даль. Продолжать формировать навыки бега в разных направлениях. Координировать	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках,	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки с ноги на ногу. 2). Бросание мяча в даль.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п: стоя прямо, ноги вместе.	1	30.01.2023

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

				положение: (упр.повтор яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сестъ на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети	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

			Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус 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		глазомер, координацию движений и ловкость. Подвижная игра "Самолет,лети!" Цель: приучать детей согласовывать свои движения с произносимым и словами.			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--

				яется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпу с расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 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"(повторить 3р).					
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	Комплекс общеразвивающих 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

		культуре.	колонну, перестроение.	поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 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	на полу.				
--	--	-----------	---------------------------	--	----------	--	--	--	--

				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: (повтор 3р).					
66	"Буду летчиком".	Формировать навыки бега в разных направлениях; метание в	Построение в колонну. Ходьба по прямой в	Комплекс общеразвивающих упражнений	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба	Подвижная игра "Кролики". Цель:	Дыхательная гимнастика "Надуй шарик". Цель: тренировать	1	06.02.2023

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

				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: (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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча в положении сидя. 2). Ходьба "змейкой" между расставленными предметами.	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться 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.	1	08.02.2023

			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, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя. 3.2. Исходное положение:	ногами, руки упираются в пол. "Кручение педалей".				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

				(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).					
68	"Едем, едем на велосипеде".	Продолжать формировать навыки метания в 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.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мешком. 1. Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. 1.1. Поднять руки вверх, передать мешочек в	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьбе приставным шагом вперед, приставным шагом назад. 2). Лазание по гимнастической стенке.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	10.02.2023

				другую руку над головой и.п. 1.2. Повторить (4-5 раз.) 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине стопы. 2.1. присесть, положить мешочек, встать, 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	всю площадь зала. . Подвижная игра "Сбей кегли". Цель: упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, катанию мяча прямо в цель.			
--	--	--	--	---	---	--	--	--

				носочков. 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.					
69	"Велосипед".	Продолжать формировать навыки ползания в прямом	Построение в колонну по одному. Ходьба	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Воробышки в	Построение в колонну. Дыхательная	1	13.02.2023

		направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой", между расставленными предметами; навыки метания в даль в положении сидя. Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать волевые качества, быстроту, ловкость.	в колонне по одному, по кругу. Прыжки на месте; ноги вместе - ноги врозь. Бег с переходом в ходьбу. Ходьбы с выравниванием дыхания. Перестроение.	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.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус с прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты на право, вытягивая	1). Метание в горизонтальную цель правой рукой. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.	гнездышках". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать	гимнастика "Часики". Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		
--	--	--	--	---	---	---	--	--	--

				руки показывают кубики и произносят "вот", "вот". 2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное		ь прослеживающую функцию глаза.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				положение (повторить 3р). 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"(повторить 3р).					
70	"Закаляйся!".	Продолжать формировать навыки ходьбы прямой дорожке, сохраняя равновесие; навыки	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.	Основные двигательные упражнения. 1). Катание мяча друг	Подвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствов	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Цель: развитие	1	15.02.2023

		ходьбы приставным шагом вперед; приставным шагом назад. Развивать навыки бега в разных направлениях; навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на	другу в положении сидя. 2). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	ать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.	плавного, длительного выдоха. И.п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		
--	--	---	--	--	---	--	---	--	--

				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: (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.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	Комплекс общеразвивающих 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.повторяется 4-5р). 2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой,	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом вперед; приставным шагом назад, руки на поясе. 2). Ходьба по прямой дорожке между двумя параллельным и линиями.	Подвижная игра "Принеси игрушку". Цель: упражнять детей в ходьбе, беге. Подвижная игра «Кот и воробышки» Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Тихая спокойная музыка. Колыбельная "Пушистые облачка".	1	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.повторяется на левой стороне и 4р). 3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				"вот". 1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р). 3.2. Исходное положение (повторить 3р). 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"(повторить 3р).					
72	"Здоровый образ жизни".	Закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; навыки метания в даль в положении сидя; навыки прыжка двумя ногами, продвигаясь вперед. Развивать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений 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	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в горизонтальную цель, вдаль правой рукой. 2). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра "Прокати и догони". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, прокатывать мяч правой и левой рукой, выполнять бег в прямом направлении.	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, левая на спину. Поднять руки и ноги одновременно, 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 - это сила".	Формировать навыки сохранения	Построение в колонну по	Комплекс общеразвив	Основные двигательные	Подвижная игра "Поезд".	Дыхательная гимнастика "Подуй"	1	22.02.2023

		равновесия при ходьбе по дощечкам. Развивать навыки ходьбы приставным шагом вперед. Во время подвижной игры закрепить навыки влезания на гимнастическую стенку и обратно с нее. Воспитывать волевые качества.	одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег, ходьба. Выравнивание дыхание. Перестроение.	ающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1.	упражнения. 1). Ползание по наклонной доске. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Цель: учить 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, быть внимательным и. Подвижная игра "Коршун и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20	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.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 2.4. Исходное положение: (повтор 4р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Исходное положение:	см, использовать всю площадь зала.				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				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).					
74	"Прыгни высоко".	Формировать навыки бега в быстром темпе (10-20 метр); навыки ловли мяча двумя руками. Развивать навыки сохранения	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с	Комплекс общеразвивающих 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 ходьбе по дощечкам.	высоким подниманием колена, ходьба на носках, приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхания.	ми. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погребушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо,	приставным шагом вперед.	действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Пузырь". Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимым и словами.	бодрым.		
--	--	------------------------------------	--	--	--------------------------	---	---------	--	--

				встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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).					
75	"Смелый как ласточка".	Продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки влезания на	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой. 1. Исходное положение: стоя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Бега в быстром темпе (10-20 метр). 2). Ловля мяча двумя руками.	Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей ловить мяч брошенный педагогом и бросать его	Построение в колонну. Дыхательная гимнастика "Подуй на одуванчик". Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	1	27.02.2023

		гимнастическую стенку и обратно с нее; навыки прыжка в высоту, подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); построения в круг, из круга в строй.	приставным шагом по кругу, в колонне по одному. Бег с разным темпом, ходьба. Выравнивание дыхание.	на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.		обратно. Игровое упражнение "Мяч". Цель: совершенствовать навыки прыжка.			
--	--	--	---	---	--	---	--	--	--

				2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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 ручей".	Учить детей навыкам катания мяча в горизонтальную цель. Развивать через подвижные игры навыки быстрого бега; навыки бега в разном направлении. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	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,	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ползание в прямом направлении 4-6 м. 2). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	Подвижная игра "Через ручеёк". Цель: развивать умения в ходьбе по огороженной поверхности, развивать чувство равновесия. Подвижная	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	1	01.03.2023

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

				Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками. 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 погремушками. 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 общеразвивающих 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 горизонтальную цель.	Подвижная игра "Мыши и кот". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег враспынную, 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

				Исходное положение: (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены 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 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.	я игра "Кто пройдет тише?". Цель: учить ходьбе в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	говорит ""Вни-и-и-з"".		
--	--	--	--	--	---	-------------------------------	--	--

				3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2. Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
78	"Чистый родник".	Продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне	Построение в колонну. Ходьба по прямой в колонне по	Комплекс общеразвивающих упражнений с шарами.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег.	Подвижная игра "Зайка серый умывается". Цель:	Построение в колонну. Релаксация. "Бубенчик". Колыбельная	1	06.03.2023

		по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении 4-6м; катание мяча в положении сидя; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).	одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках. Бег в колонне по одному. Построение в колонну, перестроение.	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 шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево,	2). Прыжки двумя ногами(ноги вместе).	упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижная игра "Мяч в кругу". Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию	"Пушистые облачка".		
--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--

				машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 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, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать		глаза.			
--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--

				шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
79	"С праздником Наурыз!".	Продолжать учить навыкам построения в строю, находить свое место в строю. Развивать навыки прыжка двумя ногами (ноги вместе). Познакомить детей с национальной игрой "Акшамшық".	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 быстрее. Ходьба в колонне по одному, выравнивание дыхания.	Комплекс общеразвивающих 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, держась за руки. 2). Ползание в прямом направлении 4-6м.	Подвижная игра "Солнышко и дождик". Цель: упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Мы топаем ногами". Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом	Дыхательная гимнастика "Дерево на ветру". Цель: формирование 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

			перестроение.	ширине плеч, руки опущены 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 р). 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 3.1. Ноги вместе, поднимают руки в верх, машут шарами. 3.2.	стихотворения, выполнять бег по кругу.			
--	--	--	---------------	---	--	--	--	--

				Исходное положение: (повторить 3р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить 3р).					
80	"Весеннее равенство".	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 общеразвивающих упражнений с шарами. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Построение в строй: находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).	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

			одному, выравнивание дыхания. перестроение.	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 шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р).	2). Прыжки двумя ногами (ноги вместе).	прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала. Малоподвижна я казахская игра "Ақшамшық". Цель: развивать внимательност ь и умение действовать по сигналу.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				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, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Спрятать шары назад, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повторить						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				3р).					
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 общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег. 2). Сохранение равновесия при ходьбе по веревке.	Подвижная игра "Перетягивание каната". Цель: развитие силы, ловкости, выносливости, двигательных и коммуникативных способностей. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	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 выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	1	15.03.2023

				шарами. 2.2. Исходное положение. 2.3. Поворот на лево, машут шарами. 2.4 Исходное положение: (повторить 4-5 р). 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, корпус 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 общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми 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. Малоподвижная 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

				встряхиваю т пластиковы е шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4- 5р). 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. 2.3. Исходное положение: повороты		детей согласованнос ть движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.	в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш».		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

				налево, встряхиваю т 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: пластиковые шары сзади, прыжки 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.	Комплекс общеразвивающих 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	Основные двигательные упражнения. 1). Метание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Катание мяча в горизонтальную цель по команде дети за педагогом бегают в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координируя	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Малоподвижная игра "Тишина". Цель: упражнять детей выполнять	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 колышет флажок". 1.2. 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:	движения рук и ног, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	ходьбу в колонне по одному.	выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.		
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	---	--	--

				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. Исходное 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 общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба приставным шагом назад по прямой. 2). Прыжки с ноги на ногу. По команде идут за педагогом приставным	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Игра малой подвижности "Найди свой	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	27.03.2023

		подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); лазания по наклонной лестнице. Продолжать учить навыкам построения в круг, из круга в строй. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	Выравнивание дыхание. Перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	шагом вперед, затем приставным шагом назад в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. После этого дети делятся на две группы, педагог показывает технику упражнений.	цвет". Цель: упражнять в умении ориентироваться в пространстве, находить соответствующий цвет.			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				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).					
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	Комплекс общеразвив ающих упражнений с флажками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки на двух ногах через веревку.	Подвижная игра "Самолеты". Цель: учить детей бегать в разных	Дыхательная гимнастика "Пузырики". Дети делают глубокий вдох через нос, надуют	1	29.03.2023

		метр) . Совершенствовать навыки вползания в дугу. Воспитывать интерес к физической деятельности.	с высоким подниманием колена, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой ритма. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флажком над головой	2). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен.	направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: отрабатывать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	«щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот. Повторяют 2-3р.		
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

				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 е положение:					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				(повтор 3 р).					
86	"Космические чудеса".	Продолжать совершенствовать навыки прыжка двумя ногами; навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Развивать навыки катания мяча двумя руками. 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.	Комплекс общеразвивающих 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: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. 1.3.	Основные двигательные упражнения. 1). Быстрый бег (10-20 метр). 2). Подлезание под дугу.	Подвижная игра "Быстро в домик". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться в рассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Кролики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие.	1	31.03.2023

				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: выпрямиться, поднять флажок	вперед, бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				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. Исходное 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.	Комплекс общеразвивающих 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.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по гимнастической скамейке. 2). Прыжки двумя ногами. 3). Катание мяча двумя руками в "воротца".	Подвижная игра "Догоните мяч". Цель: развивать у детей умение ловить мячи, ориентироваться в пространстве. Подвижная игра "Птица и птенчики". Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу враспынную, ориентироваться 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

				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		пространстве, использовать всю площадь зала.			
--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

				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.Исходное положение: (повтор 3 р).					
88	"Земля-наш общий дом".	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 сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); навыки построения в	Построение 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	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться	Основные двигательные упражнения 1). Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя равновесие. 2). Прыжки на двух ногах через веревку с продвижением вперед.	Подвижная 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".	Дыхательная 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	1	05.04.2023

		строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам).Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	дыхания. Перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)		Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.			
--	--	--	---------------------------	---	--	---	--	--	--

				2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1. Исходное положение: выпрямиться, 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.Исходное положение: (повтор 3 р).					
89	"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 общеразвивающих 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 сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	руки в стороны - руки на уровне груди произнести: "р-р-р" - руки в стороны - исходное положение: произнести "вниз". - крутить 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:		упражнение "Поймай мяч". Цель: Совершенствовать навык бросания мяча двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать остроту зрения.	Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				наклоны влево, постучать по коленке. "Поглаживание". - Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. - Поглаживать правой ногой левую ногу. 3-4 р. - 4-5 р. 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.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег со сменой направления ритма (2-3 раза). Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	Комплекс общеразвивающих 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: сидя, ноги	Основные двигательные упражнения. 1). Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2). Бег в рассыпную, построение в колонну по сигналу.	Подвижная игра "Быстрый мяч". Цель: упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога. Подвижная игра "Попади в круг". Цель: развивать меткость, глазомер, навыки метания предмета в горизонтальную цель.	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Колыбельная "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.	1	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 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.Исходное 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.	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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по наклонной доске(высота 20-30см). 2). Метание в вертикальную цель в прыжке вверх.	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

				1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.	развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

				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 общеразвивающих упражнений с полотенцам	Основные двигательные упражнения. 1). Бег врассыпную, построение в	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках". Цель: упражнять	Дыхательная гимнастика "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе, поднять	1	14.04.2023

		Развивать навыки ходьбы с высоким подниманием колен. Воспитывать чувство коллективизма.	на носках, ходьба змейкой вдоль выставленных предметов, бег в рассыпную, построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят	колонну по сигналу (умение находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). 2). Ползание одним боком в обруч, расположенно го вертикально на полу.	детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу в рассыпную, перешагивание через обруч, ориентировать ся в пространстве, использовать всю площадь зала. Подвижная игра "Поезд". Цель: упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.	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		
--	--	--	---	--	---	---	---	--	--

				«стираем». 2.2. Исходное положение: (повтор на левой стороне и 4 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).					
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 подпрыгиванием; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности 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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение:	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 в рассыпную, использовать все пространство зала. Подвижная игра "Найди свой цвет". Цель: упражнять детей	Дыхательная гимнастика "Ветряная мельница". Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	1	17.04.2023

		ней;соблюдения правил в играх.		(повтор 4-5р). 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 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают	действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно.			
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

				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 общеразвивающих упражнений с полотенцам и. 1. Исходное положение:	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в плоский обруч, лежащий на земле. 2). Ходьба с	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

		глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыков сохранения равновесия при ходьбе по прямой дорожке; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	сигналу в обратную сторону (2 раза), построение в колонну. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное	мешочком на голове по прямой, сохраняя равновесие.	ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в строю. Подвижная игра "Бег в обруче". Цель: развивать умение двигаться в паре, в обруче, развивать умение координировать движения с товарищем.			
--	--	--	---	---	---	---	--	--	--

				положение: (повтор на левой стороне и 4 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).					
95	"Вместе дружная семья".	Закрепить навыки бега в рассыпную; навыки подлезания под дугу. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	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 общеразвивающих 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:	Основные двигательные упражнения. 1). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра. 2). Прыжки с ноги на ногу, двумя ногами.	Подвижная игра "Веселые прыжки". Цель: упражнять детей прыгать с ноги на ногу, действовать по сигналу. Подвижная игра "Поймай мяч". Цель: упражнять детей в умении ловить мяч брошенный педагогом и бросать его обратно.	Построение в колонну. Упражнение для релаксации "Тишина". Цель: учить детей сбрасывать излишки 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 раз каждой рукой) 2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флажок держат руками вниз. 2.1.						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				Исходное положение: выпрямиться, 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.Исходное положение: (повтор 3 р).					
96	"Мы - дружкой 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 общеразвивающих 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 врассыпную, построение с колонну или круг по сигналу. 2). Подлезание под дугу на четвереньках.	Эстафета "Пограничник". Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им. Подвижная игра "Птички". Цель:	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

				1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 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, мячики на коленях. 3.1. Исходное положение:	упражнять детей в умении действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.	воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

				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).					
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 общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч,	Основные двигательные упражнения. 1). При ходьбе остановка и приседание по сигналу. 2). Метание мяча по	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

			высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение	флажок в 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 и опустить. 1.4. Исходное положение:	вертикальной цели с подпрыгиванием.	беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать.		
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

				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 начинается Родина".	Закрепить навыки медленного бега (50-60сек.); влезания на	Построение в колонну по одному.	Комплекс общеразвивающих	Основные двигательные упражнения.	Подвижная игра "Кот и воробышки".	Дыхательная гимнастика "Вырасти	1	28.04.2023

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

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

				3-2 - выпрямиться. 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 р).					
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 общеразвивающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка	Основные двигательные упражнения. 1). Медленный бег (50-60сек.) со сменой	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

		направление; навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен: метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять в верх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук. 1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р). 2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз. 2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения	направления по сигналу. 2). Лазание по гимнастической стенке по направлению вверх, вниз.	сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. Подвижная игра "Догони мяч!" Цель: развивается внимательность, сообразительность, быстрота, точность движения.	равновесие, Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать, И тихонько будем спать		
--	--	---	--	---	---	---	---	--	--

				кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук. 2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р). 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 р).					
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;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному друг за другом, ходьба на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1.1.	Основные двигательные упражнения. 1). Бег по сигналу в заданном направлении и в рассыпную. 2). При ходьбе остановка и приседание	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 место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	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 и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой	по сигналу.	движения; упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	возвращаются в исходное положение.		
--	--	---	---	--	--------------------	---	---	--	--

				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).					
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

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

				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.					
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. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Прыжки в глубину (с высоты 15–20 сантиметров).	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

		бросания мяча на расстоянии 1-1,5 метра. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.	на носках, координируя движения рук и ног, соблюдая интервал. Бег со сменой темпа (в медленном темпе (50-60сек), быстром), не натываясь друг на друга. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положении: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять колени, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади,	2). Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.	двумя руками, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Цель: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.	дыхание.		
--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--

				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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами.	Основные двигательные упражнения. 1). Лазание по гимнастической 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

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

				встряхиваю т пластиковы ми шарами. 2.2. Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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 пластиковые шары. 3.2. Исходное положение: (повтор 4р). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. 4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение: (повтор 4р).					
104	"Труд весной".	Закрепить навыки бега непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.); навыки вползания в обруч, расположенного вертикально на полу;	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Построение в колонну по	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное	Основные двигательные упражнения. 1). Подлезание в обруч боком, расположенного	Игровое упражнение "Попади в круг". Цель: развивать умение бросать	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умения детей расслабляться, восстанавливать	1	15.05.2023

		метания мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений.	одному по сигналу. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают	вертикально на полу. 2). Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.	предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость. Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы". Цель: тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп. Исходное положение: стоя Стрелки в часах живут, И по кругу всё идут. Сосчитают все минутки Дважды круг пройдут за сутки.	силы.		
--	--	--	---	--	--	--	-------	--	--

				погремушка ми. 2.2. Исходное положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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).					
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 общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне	Основные двигательные упражнения. 1). Бег в рассыпную, построение в круг (в колонну) по сигналу. 2) Лазание по гимнастической стенке по	Подвижная игра "Обезьянки". Цель: упражнять детей выполнять лазание по гимнастической стенке. Подвижная	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

		интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.	одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег. Ходьба с выравниванием дыхания. Перестроение.	грудь, круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение:	направлению вверх, вниз.	игра "Воробушки и автомобиль". Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу, находить своё место.	медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".		
--	--	---	--	---	--------------------------	--	---	--	--

				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 летом".	Закрепить навыки бега соблюдая интервал, меняя направление; в разных направлениях, в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 секунд); навыки подпрыгивания на двух ногах (ноги	Построение в колонну по одному. Ходьба друг за другом в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед, ходьба с высоким подниманием колен.	Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба по прямой с остановками в приседании на корточки по сигналу. 2). Прыжки в длину с места.	Подвижная игра "Кошка и мыши". Цель: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в	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	1	19.05.2023

		вместе – ноги врозь), в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам). Воспитывать желание заниматься физической культурой.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковые шарами. 2.2.		беге с ловлей. Игровое упражнение "Кенгуру". Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах, с продвижением вперед.	сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш».		
--	--	---	--	---	--	--	---	--	--

				Исходное положение: (повтор 4р). 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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 пластиковые 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,	Основные двигательные упражнения 1). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. 2). Бросание мяча двумя руками через сетку от груди.	Упражнение "Мяч через сетку". Цель: упражнять в бросании мяча через сетку, учить действовать по сигналу. Подвижная игра "Сбей	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 выравниванием дыхания. Перестроение.	круговые движения кистями рук. 2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади. 3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку. 4. Исходное положение: вытянуть		кегля". Цель: развивать умение прокатывать мяч по прямой в цель; развивать глазомер, меткость.	возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит ""Вни-и-и-з"".		
--	--	--	---	--	--	--	---	--	--

				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.					
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.	Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.	Основные двигательные упражнения. 1). Ходьба с перешагивани ем через дощечку, сохраняя равновесие. 2). Прыжки двумя ногами (ноги врозь) с продвижение	Подвижная игра "Зайцы и волк". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в	Построение в колонну. Релаксация "Бубенчик". Цель: развивать умение управлять своим телом, уметь расслабляться, восстанавливать силы.	1	24.05.2023

		взаимоотношений.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек.), бег в быстром темпе, в медленном темпе. Ходьба с выравниванием. Перестроение.	1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхиваю т погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхиваю т погремушка ми. 2.2. Исходное	м вперед.	приседании, ловле. Подвижная игра "Через ручеек". Цель: развивать умение правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.			
--	--	------------------	---	--	-----------	---	--	--	--

				положение. 2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхиваю т 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).					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Методист Бекеева А.С.





Бекітемін:
«Камшат-1» балабақшасы
жеке мекемесінің меңгерушісі
Сықымбекова К. А.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

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

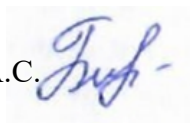
Балалардың жасы: 3 жастан.

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, шапшаңдық, 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қалыптастыру; – саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, 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.

Өдіскер Мусаева М..Е.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

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

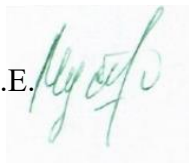
Балалардың жасы: 3 жастан.

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 қимыл түрлері: жүгіру 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 шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 шапшаңдықты 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қимылдарды 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 қозғалту (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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 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 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.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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 қимыл түрлері: секіру 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 шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас 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 сөйлемей. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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
Сәуір	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: сапқа тұру, қайта сапқа тұру қарапайым 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 шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен 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 сөйлемей. 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды 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. 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 сөйлемей. 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.

