



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы

		қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. 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. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Бінта 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. 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. 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.
--	--	---

Тексерді Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

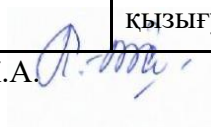
Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды

		жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. 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. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. 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. 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

	Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне 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. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
--	---

		Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды 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. 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.
--	--	---

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

		Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне 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. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.
--	--	--

		Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды 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. 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.
--	--	---

Тексерді Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық 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. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

		Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды 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. 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.
--	--	--

Тексерді Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық 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. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар.

		Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 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. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. 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 (арақашықтықтың 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. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру.

		Жұбымен шеңбер бойымен жүру. 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. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. 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.
--	--	---

Тексерді Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. 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 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). Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

		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. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды 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.
--	--	---

Тексерді Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Балапан» мектепалды топ

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. 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. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды 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.
--	--	---

Тексерді Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, на носках, в колонне по одному, ходьба в

		чередовании с бегом, координация движений рук и ног. Равновесие: ходьба по доске, ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по вдоль веревки. Бег: враспынную, бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между предметами: Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см), не касаясь руками пола. Прыжки: прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи между предметами, поставленными в ряд; бросание мяча друг другу от груди и ловля его (на расстоянии 1,5 метра); бросание через веревку двумя руками; отбивание мяча от пола двумя руками (4-5 раз); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу. Самостоятельная двигательная активность. Выбатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам. Формирование здорового образа жизни: уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож. Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, в общественных местах. Развивать самоконтроль: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь. Навыки самообслуживания. Отрабатывать умения ухаживать за своей одеждой; побуждать выполнять посильные трудовые поручения, обязанностей дежурных.
--	--	--

		Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы. Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: октябрь, 2024 - 2025 учебный год.

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

		Катание, метание, ловля, бросание: катать мяча сидя и стоя; раскатывать мяч между предметами, поставленными в один ряд; бить мяч о стенку, о землю двумя руками; подбрасывать воланную ракетку в определенную сторону; катать мяч прямо. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу. Самостоятельная двигательная активность. Выбатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам. Формирование здорового образа жизни: уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож. Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, в общественных местах. Развивать самоконтроль: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь. Навыки самообслуживания. Отрабатывать умения ухаживать за своей одеждой; побуждать выполнять посильные трудовые поручения, обязанностей дежурных. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы. Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.
--	--	--

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: ноябрь, 2024 - 2025 учебный год.

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

	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. Упражнения для туловища. Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, виса 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. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя
--	--

	инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратит внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. " Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.
--	--

		Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам. 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.
--	--	--

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: декабрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег врассыпную, соблюдая дистанцию между собой. Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, врассыпную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию. Ползание, лазанье: ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра. Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.

		Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх. Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, праваяверху, левая внизу, круговые вращения рук вперед (назад); сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками. Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги. Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой
--	--	---

		(левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом; стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу. Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "День и ночь" (бег по сигналу), "Солдаты" (ходьба вниз по наклонной доске), "Змейка" (ползание между предметами), "Брось далеко" (метание мячи правой рукой в дальность), "Прокати мяч руками", "Воробей" (передвижение боком, сидя на гимнастической скамейке). Самостоятельная двигательная активность. Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.
--	--	---

		Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. " Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Учить описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. " Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур." Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой 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 Омарова А.Д.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: январь, 2024 - 2025 учебный год.

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

		равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх. Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, 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. Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "День и ночь" (бег по сигналу), "Солдаты" (ходьба вниз по наклонной доске), "Змейка" (ползание между предметами), "Брось далеко" (метание мячи правой рукой в дальность), "Прокати мяч руками", "Воробей" (передвижение боком, сидя на гимнастической скамейке). Самостоятельная двигательная активность. Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. " Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Учить описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. "
--	--	---

		Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами, навыки пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки личной гигиены, развивать самоконтроль, осознанность, взаимовыручку при выполнении и соблюдении правил гигиенических процедур." Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей верхней одеждой (вывешивание, сушка, чистка), групповой одеждой (подтягивание, заправление, застегивание, выправка перед зеркалом), умение выполнять посильные трудовые поручения (на игровой 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 Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: февраль, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	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 перепрыгивании вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания. Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке. 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 Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: март, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	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, вверх, 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. Спортивные упражнения. Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Ак серек – Кок серек", "Айголек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Уголки", "От берега к берегу", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Карусель", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Сайгак" (бег по сигналу с подлезанием под "дугу"), "С гор побежали ручьи", "Прыгай в обруч" (прыгать через обручи с продвижением вперед), "Эстафета" (ходьба с мешочком на голове, ходьба между кеглями, бег змейкой), "Воробушки и кот" (бег с увертыванием), "Баскетбол" (бросание мяча друг другу двумя руками), "Перетяни канат", "Паучок" (лазание по гимнастической стенке), "Прыгаем весело" (прыжки с одной ноги на другую), "Волк и зайцы" (бег с увертыванием), "Қара жорға" (движение по сигналу), "Давайте проползем", "Прокати мяч руками" (прокатывание мяча). Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной. Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце,
--	--	---

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

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: апрель, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	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. Спортивные упражнения. "Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. 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 воробы". 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 Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Непоседы» дошкольная группа

Возраст детей: дети 5-и лет

Период составления плана: май, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	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 ускромлением 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; Спортивные упражнения. Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Угадай и промолчи", "Попади точно в цель" (метание в цель), "Легко преодолеваем препятствия" (перелезание, ходьба "змейкой"), "Перетяни канат", "Эстафета" (ползание между рейками лестницы, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в высоту), "Кот и мышь" (пробегание в "дугу", бег с увертыванием), "Посоревнуемся" (ходьба приставным шагом с мешочком на голове вдоль веревки, прыжок из обруча в обруч на двух ногах), "Летит - не летит", "Брось и поймай" (бросание, ловля мяча), "Передача мяча из сетки", "Прокати мяч" (прокатывание мяча), "Держи обруч" (катание обруча), "Вода из ручья" (прыжки через обручи), "Гусеницы" (подлезание под дугу). Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Ақ сандық - Көк сандық", "Хан-талапай", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Коршун и курица", "Хромая утка", "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.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	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. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

		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, 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. 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. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 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);

Тексерді Сикымбекова К.А.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 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. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 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 айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу 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. 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, 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. 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. 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.
--	---

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024-2025 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. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; колдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. 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 (алшак), 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 бұғу 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, 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
--	--

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

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 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. 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, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу 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, 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 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, 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 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; 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Бөбек» ересек топ

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 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. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. 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.
--	--	--

Тексерді әдіскер Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен; Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с

		упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком. Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о
--	--	--

		здоровом образе жизни, пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания; пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и раздеваться, чистить зубы, убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: октябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен; Общеразвивающие упражнения: выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком. Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания

		мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. Самостоятельная двигательная активность. Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминов. Расширить представление о здоровом образе жизни, пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания; пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и
--	--	--

		раздеваться, чистить зубы, убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
--	--	--

Проверила Сикымбекова К.А.



Перспективный план организованной деятельности по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-

		за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
--	--	---

		Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



Перспективный план организованной деятельности физической культуре на 2024-2025 учебный год

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: декабрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катание мяча друг другу; метание предметов (мяча) на

	дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову. Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку. Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование,
--	--

	атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	---

Методист Омарова А.Д.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: январь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны). Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в

		звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками. Упражнения для туловища. Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так")"; наклон вперед, волнообразные движения кистями рук, выпрямиться; Упражнения для ног. Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рву", "Зайцы и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик", "Караси и щука"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто
--	--	--

		скорее до флажка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флажок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание по дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч водящему" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель). Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: февраль, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления. Равновесие: ходить по ребристой доске; ходить по органиченной поверхности. Бег: бегать с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Прыжки: прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров. Катание, метание, ловля, бросание: бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в

		звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. Упражнения для туловища. Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых руках на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой. Упражнения для ног. Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учитывать ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
--	--	--

		Развивать интерес к подвижным играм ("Мыши в кладовой", "Пожарные на учении", "Мы веселые ребята", "Такси"); национальным подвижным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Ловцы оленей", "Хитрая лиса", "Щука и сом", "Слепой козел", "Мыши и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Мяч водящему" (бросание, передача мяча), "Дорожка препятствий" (ползание, метание, бег), "Горячая картошка" (передача мяча), "Брось мяч в цель" (метание в цель), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки с поворотами направо, налево), "Кто скорее до флажка?" (подлезание под дугу, прыжки на двух ногах допрыгать до флажка, бег), "По снежному мостику" (ходьба по доске, сохраняя равновесие), "С мячом под дугой" (ползание на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч), "Проползи – не задень" (подлезание), "Я умею" (ходьба по ребристой доске), "У кого мяч?" (метание, передача), "Попрыгунчики" (прыжки), "Попади в круг" (метание в цель), "Добеги и прыгни". Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.
--	--	---

		Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: март, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена. Равновесие: ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие. Бег: двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать врассыпную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Ползание, лазанье: подлезать под дугу правым боком; перелезать через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Прыжки: прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад; подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см) Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения.

		Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. Упражнения для туловища. Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой. Упражнения для ног. Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди" и проч.); национальным подвижным играм ("Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Аркан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди", "Мыши в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него:
--	--	---

		"Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флажок" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег". Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона ранней весны. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: апрель, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходьбы в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить врассыпную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа. Равновесие: ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить по ребристой доске. Бег: бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50-60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бега в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров. Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров. Катание, метание, ловля, бросание: метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой. бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх

		и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом. Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх. Упражнения для туловища. Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой; повернуть корпус направо (налево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпуская из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое,верху, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди; Упражнения для ног. Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине,
--	--	---

		обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись) со скакалкой; поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Карусель", "Третий лишний", "Краски", "Рыбаки и рыбки" и проч.); национальным подвижным играм ("Жеребенок", "Байга", "Байга", "Аркан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("У медведя во бору", "Цыплята и кот", "Рыбаки и рыбки", "Гуси-лебеди", "Ворона и воробей"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Космонавты" (ходьбе и быстрый бег), "Пожарные на учениях" (лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет), "Быстро в домик" (бегать врассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флажок" (метание в горизонтальную цель); "Перелет птиц" (бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга); "Ловишки парами", "Кто скорей снимет ленту?" (бег, подпрыгивание); "Коршун и птенчики" (ходьба, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием). Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона весны.
--	--	--

		Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

Период составления плана: май, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между линиями, по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну; ходить по наклонной доске вверх и вниз ; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч с разными положениями рук. Бег: выполнять все освоенные ранее виды бега; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе, бегать со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: выполнять все ранее освоенные виды прыжков; прыгать с короткой скакалкой. Катание, метание, ловля, бросание: выполнять все виды бросков, ловли предметов, и правой, и

		левой рукой в том числе. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным
--	--	--

		шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешагни - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками), "Дорожка препятствий", "Пожарные на учении". Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона конца весны. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки,
--	--	---

		закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас жасауға баулу;

		- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. 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; Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау 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). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
--	--	--

Әдіскер Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. 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. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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.
--	--	---

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. 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. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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.
--	--	---

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	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. 6) тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; 7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Әдіскер Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: ортаңғы

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас 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 бірбіріне, 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); - 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 жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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 Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 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 медициналықпедагогикалық 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. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

		Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: 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 ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай 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. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. 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 Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас жасауға баулу; 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. 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. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге,

		кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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 Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас 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; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге,

		кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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 Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Еркемай», «Ботақан», «Болашақ» ортаңғы

Балалардың жасы: 3 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың 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 қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. 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; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл

		түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. 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. 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. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. 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 Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»
Группа: средняя группа «Белоснежки»
Возраст детей: дети 3-х лет
Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места. Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Ползать в прямом направлении. Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх,

		к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания
--	--	--

		на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: октябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить на носках, на пятках; ходить и бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра). Катание, бросание, метание. Катать мяч двумя ногами, захватывать; метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Общеразвивающие упражнения. С флажками, мячами, обручем: руки вперед, к груди; вверх, к груди; присесть, положить (коснуться) на пол; наклоны вперед, в стороны, покачивания туловища; прыжки на месте без предмета, предмет на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания,

		ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.

	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения. Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Самостоятельная двигательная активность. Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов,
--	---

	витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	---

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: декабрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места. Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Ползать в прямом направлении. Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со

		словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: январь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, ходить приставным шагом вперед, приставным шагом назад по одному, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в равновесии. Ходить по веревке лежащей на полу; ходьба по прямой дорожке, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, бегать в разных направлениях; быстрый бег (до 10 – 20 м), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек); непрерывно бегать не наталкиваясь друг на друга; бегать в быстром темпе; бегать по прямой, по кругу. Катание, бросание, ловля. Бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание, лазанье: влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; подлезать под дугу. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с ноги на ногу, прямой галоп; прыгать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: погремушки, полотенца, флажки, Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; повороты направо

	(налево), вытянуть руки, разминать полотенце: "Стираем"; поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. Упражнения для туловища: сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног. Упражнения для ног: лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков.погремушки за спиной; прыжки на месте (с погремушкой за спиной, с полотенцем в согнутых руках перед собой, с флажками в согнутых руках перед собой). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Догони меня (бег)", "Через ручеек" (прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие), "Бегите к флажку" (бег в разных направлениях по сигналу), "Воробушки и кот (бег и прыжки)", "Поймай мяч" (бросание мяча двумя руками), "Попади в круг" (бросание мяча в круг, по сигналу), "Сбей кеглю" (катание мяча на 1-1,5 м), "Лови-бросай, не роняй!" (бросание и ловля мяча двумя руками), "Пузырь" (ходьба вперед, назад в кругу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (катание мяч к цели); игры с персонажами: "Двигаемся как животные" (ходьба с широко расставленными ногами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Воробушки и кот" (бег и прыжки), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), а "Кролики" (подлезание под дугу, бег), "Воробы и вороны", "Зайцы и волк". Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Культурно-гигиенические навыки.
--	--

	Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни, представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Продолжать знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: февраль, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед; ходить приставным шагом назад. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие. Бег. Бегать, выполняя определенные задания: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в разных направлениях. Катание, бросание, ловля. Метать мячом в горизонтальную цель; бросать мяч вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; метать вдаль с положения сидя; катать мячи стопами ног. Ползание, лазанье. Влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; лазить под дугу; лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой" между расставленными предметами. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, подпрыгивать с ноги на ногу, прыгать в галопе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед 3м. Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: кубики, набивной мешочек, маленькие мячи, шишки Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, кубики в руках внизу туловища; вытянуть руки вперед, раскрыть ладони вверх, произнести "вот"; мячи в согнутых руках перед собой; поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы; мячи в

	руках, внизу; поднять руки вверх; согнуть, поставить мячики на плечо; стоя, ноги расставлены, мешочек в одной руке; поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой; ос, шишки в руках, внизу; вытянуть руки в стороны, поднять вверх, в стороны. Упражнения для туловища: ос, кубики в согнутых руках на уровне груди; повороты направо (налево), вытянуть руки, показать кубики, произнести: "вот", "вот"; стоя, ноги на ширине стопы; присесть на корточки, положить мешочек перед собой; встать, сказать "Нет!"; присесть, взять мешочек; встать, сказать "Вот!"; сидя, ноги врозь, мешочек в руках; наклониться вперед к ногам, положить мешочек между ног у носочков; ип; наклониться, взять мешочек; ос, шишки в руках, внизу; согнуть руки, коснуться шишками плеч; поворот вправо (влево); вперед; лежа, лицом вниз, шишки в согнутых руках; вытянуть руки вперед, показать, посмотреть на шишки, вытянуть носки ног. Упражнения для ног: ос, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; присесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести: "вот"; сидя, ноги врозь, мячики в руках, положить на колени; согнуть правую (левую) ногу, подтянуть к себе, мячи на месте; сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади; соединить ноги вместе (накрыв мешочек), сказать "Нет!", ноги врозь, сказать "Вот!"; лежа на спине, руки в стороны; поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы; прыжки на месте, держа предметы перед собой с согнутых руках. Ритмические движения. Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении, по сигналу), "Попади в круг" (бросание предмета в цель двумя руками), "Сбей кегли" (катание мяча в цель), "Догоните мяч" (бег), "Быстро в домик" (бег по сигналу врассыпную в разных направлениях), "Мяч в кругу" (катание мяча в цель), "Принеси игрушку" (ходьба, бег), "Самолет, лети!" (бег врассыпную по сигналу), "Прокати и догони" (катание мяча правой и левой рукой); игры с персонажами: "Кролики" (подлезание под дугу), "Птички в гнездышках" (бег и ходьба врассыпную по сигналу, перешагивание через обруч), "Обезьянки" (лазанье по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег врассыпную), "Кот и воробышки" (бег в
--	--

	прямом направлении по сигналу). Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющих органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов -
--	---

		воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: март, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед, назад. Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу; бегать с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в быстром темпе (10-20 метр). Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. Ползание, лазанье. Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра; Прыжки. Прыгать в высоту; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); подпрыгивать с ноги на ногу; прыгать на двух ногах (ноги вместе) на месте, продвижением вперед. Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Общеразвивающие упражнения.

	Упражнение с предметами: с погремушками, с шарами, с флажками, с маленькими пластиковыми шариками. Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки с шариками внизу; поднять руки вверх, встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. Упражнения для туловища: стоя, ноги шире плеч, повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками внизу; повороты направо (налево), встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног. Упражнения для ног: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки с шариками в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть; лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; прыжки на месте (с погремушкой, с шариками за спиной; с флажками с согнутыми руками перед собой). Ритмические движения. Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Через ручеек" (прыжки с продвижением вперед, ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу), "Быстро в домик" (бегать по сигналу врассыпную в разных направлениях), "Лови, бросай, упасть не давай!" (бросание и ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывания мяча двумя руками к цели), "Мы топаем ногами" (ходьба с высоким подниманием коленей, бег по кругу), "По ровненькой дорожке" (ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Тишина" (ходьба на носочках), "Найди свой цвет" (движение с разной скоростью в разных направлениях), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении)
--	---

	по сигналу); игры с персонажами: "Мыши и кот", "Зайка серый умывается", "Мыши в кладовой", "Коршун и птенчики", "Лягушки-попрыгушки"; казахские народные игры "Ақшамшық", "Тес тас", "Арқан тарту", "Тақия тастамақ". Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	---

		Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: апрель, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед, назад; по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий ходить с высоким подниманием колен; ходить Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ходить по гимнастической скамейке, ходить с высоким подниманием колен, ходить по наклонной доске высотой 20-30см, ходить по веревке, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). Катание, бросание, ловля. Катать мяч двумя руками; бросать мяч через сетку; метать в цель с подпрыгиванием; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра. Ползание, лазанье. Влезать под дугу; влезать в обруч, вертикально расположенного на полу. Прыжки. Прыгать на двух ногах; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); прыгать на двух ногах (ноги вместе), прыгать на двух ногах (ноги врозь) с продвижением вперед; прыгать в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); подпрыгивать с ноги на ногу. Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей

		группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: с флажками, полотенцами, мячами; без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; ос, согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; ос, мяч в правой (левой) руке; руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в другую руку; руки в стороны. Упражнения для туловища: сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; стоя, ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке; наклониться к правой (левой) ноге; прокатить мяч к левой (правой) ноге; стоя, мяч в одной руке, внизу; присесть, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола справа (слева); лежа на животе, мяч в руке; поднять, вытянуть руки вперед, вытянуть ноги, поднять мяч перед собой, посмотреть на него. Упражнения для ног: лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; сидя на полу, упираться руками сзади об пол, мяч зажат между ног; поднять ноги прямо, не уронив мяч; ос, флажки на уровне груди, руки на поясе, полотенце (мяч) в согнутых руках перед собой), прыжки на месте. Ритмические движения. Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Самолеты" (бег в разных направлениях), "Быстро в домик" (бег врассыпную в
--	--	---

		разных направлениях), "Догоните мяч" (ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении), "Автомобили" (бег врассыпную), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному), "Попади в круг" (бросать мяч к цели), "Поймай мяч" (ловля мяча), "Солнышко и дождик" (ходьба, бег врассыпную по сигналу), "Пограничник" (подлезание под дугу), "С кочки на кочку" (прыжки в длину), "Поймай (бросание мяча двумя руками), "Бег в обруче" (бег обегание предметов); игры с персонажами "Кот и мыши", "Птички в гнездышках", "Кролики", "Птица и птенчики", "Птички". Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении, перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии.
--	--	--

		Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: средняя группа «Белоснежки»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: май, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).

	Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра. Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: с лфжаками, шарами, поргемушками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками. Упражнения для рук и плечевого пояса: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; сидя на полу, ноги врозь, руки с шарами в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, помахать; ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; стоя, ноги расставлены, цветы в согнутых руках, перед собой; поднять руки вверх, помахать; (руки опускать плавно). Упражнения для туловища: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поворот направо (налево), помахать; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; ос, руки с цветами внизу; выставить левую (правую) ногу вперед, повернуться вправо (влево), сделать круговые движения кистями рук; сидя, ноги вместе, вытянуты, положить цветы на колени, не отпускать; руки в стороны; наклон к носкам ног, коснуться; руки в стороны. Упражнения для ног: лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; стоя, цветы в руках, внизу; присесть, руки с цветами вперед; прыжки стоя месте
--	---

	(флажки на уровне груди (цветами) перед собой, руки с шарами (погремушками, шариками) за спиной, руки на поясе. Ритмические движения. Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Поймай мяч" (бросание и ловля мяча), "Цветные автомобили" (бег врассыпную), "Попади в круг" (бросание предметов в цель двумя и одной рукой), "Догони мяч!" (бег, ловля мяча), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча по прямой), "Сбей кеглю" (прокатывание мяча в цель), "Через ручеек" (ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывание мяча двумя руками), "Кто пройдет тише" (ходьбой в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Солнышко и дождик" (ходьбу, бег врассыпную); игры с персонажами ("Зайцы и волк", "Кот и воробышки", "Обезьянки", "У медведя во бору", "Кролики", "Кошка и мыши", "Воробышки и автомобиль", "Кенгуру"). Культурно-гигиенические навыки. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером; элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо, уши), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание,
--	---

		спортивные и подвижные игры). Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.





Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта

		ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұту және ашу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).
--	--	--

Әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- жалпы дамытушы жаттығуларды қолдану арқылы балалардың денсаулықтарын нығайту: ұлттық ойындар, саусақ ойындары, қимылды ойындар, жалпы шынықтыру процедуралары; - негізгі қимыл түрлерін дамыту; - саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін және құрдастарымен бірлескен әрекетке дайындықты қалыптастыру. - секіру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру; - еңбектеу, өрмелеу. Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Мәдени-гигиеналық дағдылар. - Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. - Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жолдасының киіміндегі ұқыпсыздықты көруге және оған өз көмегін ұсынуды үйрету. - Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту. - Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты

		ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. - Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру. - Жуыну туралы қысқа өлеңдерді немесе тапқақтарды үйрету, оларды ересектермен немесе өз бетінше қайталау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1) балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру; 2) сумен шынықтыруда ұсақ тастары бар ванна қолданылады. Су температурасы +30°C градустан +18°C, +16°C -қа дейін әр үш күн сайын 2 градусқа төмендетіліп отырады. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады. Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Ересектердің баланы сырғанатуы; шанаға отырғызып, төбешіктен сырғанату, шананы жіппен сүйрету, баланың ойыншығын шанамен сырғанатуы; 2) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өз бетімен рөлді басқару; 3) мұз жолдармен сырғанау: ересектер балалардың қолынан жетелеп сырғанатуы.
--	--	--

Тексерді Сикымбекова К.А.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

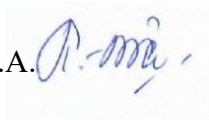
Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында аяқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды

		ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).
--	--	--

Тексерді Сикымбекова К.А.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі

		қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).
--	--	---

Әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Жүгіру. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

Әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Жүгіру. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Әдіскер Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

Әдіскер Омарова А.Д.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. Жалпы дамытушы жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).

Әдіскер Омарова А.Д.

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

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

Топ: «Қошақан» кіші жас

Балалардың жасы: 2 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Әдіскер Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»
Группа: «Лучики» младшая группа
Возраст детей: дети 2-х лет
Период составления плана: сентябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходить стайкой за взрослым в одном направлении; друг за другом за персонажем, взрослым; вставать в круг, взявшись за руки, ходить по кругу; ходить на носках, на пятках; ходить широким шагом. Бегать по кругу, не наталкивая друг на друга; бегать по прямой дорожке и вокруг предметов; бегать в прямом и круговом направлении (по ориентирам); бегать с изменением темпа движения. Ходить, переступая через препятствия; ходить между двумя линиями (25см); ходить по

		гимнастической доске. Прыгать, выполнять поскоки на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать в длину с места. Ползать на четвереньках по прямой; ползать между предметами, подлезать под шнур. Общеразвивающие упражнения. Без предмета: поднять, опустить руки; вытянуть руки вперед, опустить; повороты назад через правую, левую стороны; наклон вперед, коснуться коленей; подъем правой и левой ног; присесть, встать; наклоны вправо и влево; прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза. Упражнения с предметами (веревкой, листочками) по тому же алгоритму, что без предметов. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята); умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; следить за внешней опрятностью с помощью взрослого; пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком; упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, застегиваться застегивками-липучками; побуждать складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца,
--	--	---

		воды, учитывая здоровье детей, местные условия. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде; пребывать на воздухе в соответствии с режимом дня, особенностей сезона, участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: октябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходить стайкой за взрослым в одном направлении; друг за другом за персонажем, взрослым; вставать в круг, взявшись за руки, ходить по кругу; ходить с высоко поднятыми коленями, мелким, широким шагом. Бегать по кругу, не наталкивая друг на друга; бегать в прямом и круговом направлении (по ориентирам); бегать с изменением темпа движения. Ходить по ограниченной поверхности, удерживая равновесие; упражнять в умении держать равновесие; ходить между двумя линиями (25см); ходить между поставленными предметами. Прыгать, выполнять поскоки на месте; перепрыгивать через предметы на двух ногах; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать в длину с места. Ползать на четвереньках по прямой; ползать по прямой линии вдоль предметов; ползать между предметами, подлезать под шнур. Общеразвивающие упражнения. Без предмета: вытянуть руки вперед, махать как птички; вставать на носки, садиться на корточки; покачивания туловища в стороны; наклоны туловища в стороны; прыжки на двух ногах; прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза. Упражнения с предметами (кубики, мяч): по тому же алгоритму, что без предметов; прыжки выполняются без предметов, рядом с ними. Подвижные игры.

		Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями, с действиями персонажей (летать, садиться, клевать, как воробушки по синалам; игры на собирание рассыпанных предметов, не наталкиваясь друг на друга; игры с бегом по сигналу в одном направлении, врассыпную; умение играть в игры с основными движениями (ходьба, бег); выразительно подражать действиям персонажей. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения, передавая эмоции. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; следить за внешней опрятностью с помощью взрослого; пользоваться носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком; упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, застегиваться застежками-липучками; побуждать складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей, местные условия. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде; пребывать на воздухе в соответствии с режимом дня, участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	--

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке (доске) (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров), влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть. Бег. Бегать врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, в обруч, под дугой, перелезание через бревно. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками с положения снизу; прокатывать мяч стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы. Прыжки. Учить подсакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой.

	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, как цыплята). Спортивные упражнения. Катание на велосипеде: упражнять умение садиться на трехколесный велосипед, держать руль, поворачивать в стороны. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, горшком); замечать непорядок в одежде, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение складывать одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Физкультурно-оздоровительные процедуры. В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, учитывая
--	--

		здоровье детей и местные условия. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня, сезоном осени родного края. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Осуществлять индивидуальный подход детей при проведении закаливающих мероприятий с учетом состояния их здоровья.
--	--	--

Проверила Сикымбекова К.А.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: декабрь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, взявшись за руки, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке; ходить с помощью педагога по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, по гимнастической доске, спрыгивать со скамейки, сохраняя равновесие. Бег. Бегать врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, остановкой по сигналу, бегать друг за другом, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Катание, бросание. Прокатывать мяч в ворота (расстояние 1-1,5 м), катать (подталкивая) мяча друг другу в прямом направлении одной или обеими руками и выпуска мяча (сидя, стоя) Бросать одной рукой в даль (вперед), бросание в цель; бросать мяч друг другу, ловить двумя руками, бросать мяч через препятствия, бросать вверх. Прыжки. Учить подскакивать и прыгать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров). Подпрыгивание на месте, касаясь головой ладони педагога. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки (с предметом) вперед, вверх (помахать), развести руки в стороны. Хлопать руками перед

		собой, над головой. Передать мяч с одной рукой в другую. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево. Наклоняться вперед (коснуться флажком земли) и в стороны. Сидеть, вытягивать ноги; стоя на коленях; садиться на пятки и подниматься. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием ("Кенгуру" (физ-ра), "Паровозик", "Поезд", "Большие и маленькие мячи"), несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры ("Кто больше соберет мячей?", "Гнездо птицы", "Зайчики и лисичка", "Курочка и цыплята", "Звоночек"), в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывать выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, собираться и двигаться как поезд). Катание на санках: катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: прокатывать детей, держа за руки. Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, горшком); замечать не порядок в одежде, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение помещать одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Физкультурно-оздоровительные процедуры.
--	--	---

		В течение года, под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием воздуха (в помещении), учитывая допустимую температуру воздуха на улице (по нормам СанПИН), здоровье детей (индивидуальные особенности) и местные условия. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня, сезоном зимы региона. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: январь, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в заданном направлении по кругу, ходить друг за другом; передвигаться в парах, по цепочке и по 2-3 ребенка в строю; на носках, подгруппами и всей группой, с остановкой по сигналу. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дороге и между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина – 20 см.) в прямом направлении, ходить по наклонной доске (с поддержкой взрослого в том числе) вверх - вниз; ходить прямо, глядя вперед. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; бегать друг за другом, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Ползание, лазанье. Подлезать под дугу. Катание, бросание. Катать мяч друг другу в прямом направлении, отталкивать его энергично; бросать мяч на расстояние, держа его обеими руками над головой; бросать мяч вниз и вперед двумя руками от груди; метать мяч высоко из-за головы, метать в цель; метать мешочек правой и левой рукой в цель. Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать с двух ног на расстояние до 1 метра, сохраняя равновесие; подскакивать (прыгать) на двух ногах стоя на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, через ленточку, скакалку; прыгать в длину с места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с предметами: с мячом, с кеглями, кубиком.

		Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: вытянуть руки вперед, показать мяч, сказать "вот"; завести руки назад, "спрятать" мяч, сказать "нет"; вынести вперед, сказать "вот"; развести рук в стороны; свести руки перед собой; передать мяч в другую (левую) руку; кегли внизу в руках, вынести кегли вперед, постучать друг о друга; кегли в руках, за спиной; присесть вынести кегли, поставить на пол; ип; присесть, взять кегли в руки; ип, кегли спрятать за спину; подняться на носки, мяч вверх, потянуться; стоя, кубики внизу, вынести руки вперед, поставить кубик на кубик, ип; Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: присесть на землю, положить мяч перед собой; ип; присесть, взять мяч; стоя на коленях, кегли в руках, внизу; повернуть туловище в одну (правую или левую) сторону, отвести кегли в стороны, руки вытянуть; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, ип; поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясницы; наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, кубики у плеч; наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, ип; ос, наклониться вперед вниз, коснуться кубиками колен, ип; сидя, ноги скрестно, кубики на коленях; повернуться, положить кубик за спину и.п. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: лежа на спине, кегли в поднятых руках,верху; согнуть (правую или левую) ногу в колене, коснуться кеглей; присесть, вытянуть руки с мячом вперед, ип; стоя, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе; присесть, коснуться верхнего кубика; сидя, руки с кубиками в стороны; согнуть ноги, спрятать кубики под колени; мяч (кегля, кубики) на полу, прыжки на месте (поскоки) в чередовании с ходьбой; упражнение не дыхание. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, походить как мишки). "Догони меня", "Ловим рыбу" (бег), "Кенгуру" (прыжки), "Медведь" (ходьба по наклонной доске), "Дятел" (бросание мяча вдаль), "Воробушки и кот", "Птички летят" (бег в разных направлениях по сигналу).
--	--	--

		Катание на санках: учить скатываться с горки (при наличии достаточного объема снега), сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки. Самостоятельная двигательная активность. Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. Ай, лады, лады, Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Детке улыбаемся. Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (зимой) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: февраль, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении по кругу; ходить в одной колонне друг за другом; ходить на носках; ходить по-пингвиньи. Упражнения в равновесии. Ходить по гимнастической скамейке, ходить с поддержкой по гимнастической доске, сохраняя равновесие, спрыгивать на пол на обеих ногах, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Ползать, подлезать под дугу на четвереньках; ползать по кругу. Катание, бросание. Катать мяч друг другу из положения сидя; бросать мяч вперед; катать мяч по прямой. Прыжки. Прыгать на двух ногах вперед с места в длину; прыгать и подпрыгивать на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Строиться в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с предметами: с флажками, с лентами, с мячом, с погремушками.

		Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: стоя, ос, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх, помахать ип; ос, мяч внизу, подняться на носки, мяч вверх, потянуться, ип; ос, ленточки в опущенных руках, поднять ленточки вверх, помахать ими, ип; ос, ленточки внизу, взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; стоя, ос, погремушки внизу, поднять погремушки в стороны, вверх, в стороны, ип; ос, погремушки у плеч, разгибание и сгибание рук вперед вниз. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч, наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков; стоя, ноги шире плеч, мяч внизу, мяч вверх, наклон вправо (влево), застыть, мяч вверх, и.п.; ос, мяч у груди, поворот вправо (влево), дотронуться мячом до поясницы, ип; стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди, наклон вперед, коснуться мячом правой (левой) ноги, пола, ип; ос, ленточки в обеих руках у плеч, присесть, постучать палочками о пол, ип; стоя, ноги шире плеч, ленточки у плеч, поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево), ип; лежа на спине, погремушки вдоль туловища, поочередное поднятие вверх ног, касаясь погремушками колен. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу, поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), ип; ос, флажки в согнутых руках у плеч, присесть, вынести флажки вперед, ип; ос, мяч внизу, выпад правой (левой) ногой, мяч вперед, ип; стоя, ос, мяч внизу, присесть, руки с мячом вытянуть вперед, ип; стоя, ос, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, ип; ос, погремушки в руках, внизу, присесть, постучать погремушками по полу, ип; прыжки на месте с предметом в руках (без предмета, предмет на полу); прыжки, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями. Дыхательное упражнение "Часы", "Гуси". Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки, как птички). "Кошки-мышки", "Том и Джери" (бег по сигналу), "Воробушки и кот", "Жуки" (бег в
--	--	--

		разных направлениях). "Солнышко и дождик" (ходьба и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга); "Прыгай ко мне", "Преодолей препятствия" (прыжки в длину с места), "Догони мяч" (бросание мяча, бег), "Поймай" (бег по сигналу), "Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Изобрази походку" (ходьба с широко расставленными ногами по прямой, прыжки на двух ногах в длину с места)." "Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): учить скатываться с горки, сидя на санках; катать санки за веревочку; катать игрушки на санках. Скольжение по ледяным дорожкам (при наличии низкого температурного режима): прокатывать, детей держа за руки. Самостоятельная двигательная активность. Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. Ладушки, ладушки, С мылом моем лапушки. Чистые ладошки, Вот вам хлеб и ложки! Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их
--	--	--

		пребывания на воздухе (зимой) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: март, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении; ходить врассыпную, ходить и бегать с остановкой по сигналу педагога, поднимать предметы вверх; ходить, высоко поднимая колени, торжественно шагать на одном месте. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой, по веревке, ходить по гимнастической доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, с поддержкой педагога спрыгивать на пол на две ноги (в глубину); ходить по канату, положенному на пол; ходить по гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой; ходить на четвереньках (ползать) по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками, разными способами и в разных положениях (снизу, сверху), в цель с расстояния 0,5-1,5 метров; прокатывать мяч, сидя и стоя, с расстояния 0,5-1,5 метров под различные предметы, катать мяч друг другу. Прыжки. Прыгать на двух ногах на месте; прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения.

	Упражнения без предметов, с предметами: с цветами, с флажками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (флажками) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди). Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как птички). "Перетягивание каната", "Прямая веревка" (ходьба по веревке), "Найди друга" (нахождение пары, кружение на месте), "Веселые зайчики", "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Зайка" (хождение в кругу, бег). Самостоятельная двигательная активность. Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки перед едой, вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать не порядок в одежде и устранять его с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом.
--	--

		Кран, откройся! Нос, умойся! Глаз, купайся! Грязь, сдавайся! Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	---

Методист Омарова А.Д.



**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: апрель, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в разные стороны, врассыпную, в заданном направлении в колонне по одному, по кругу, с разным положением рук (разводить руки в стороны), на носках, подгруппами и всей группой. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 сантиметров, длина 2-2,5 метров) по шнуру, влезать на предметы (гимнастическую скамейку, мягкие модули): встать, поднять руки вверх, слезть; перешагивать через предметы (высота 10-15 сантиметров) Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; с остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой (до 20 метров), переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Подлезать на четвереньках под дугу; ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Катание, бросание. Бросать мяч двумя руками вверх и вперед из-за головы, бросать в цель; метать (поочередно) мешочки с песком вдаль, замахиваясь одной рукой. Прыжки. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета, удерживая тело в равновесии; подпрыгивать с места вверх на двух ногах, дотягиваясь до висящего над головой предмета на небольшом расстоянии, опускаясь на две ноги, сохраняя равновесие; подпрыгивать вверх, держа в руках баскетбольный мяч. Строиться в шеренгу. Общеразвивающие упражнения.

		Упражнения без предметов, в парах, с предметами: с цветочками, с ленточками. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: ос, цветочки (ленточки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; ос, друг напротив, друга; раскинуть руки в стороны, поднять руки вверх, встать на носки, сделать вдох, руки в стороны, ип; ос, цветочки (флажки) в опущенных руках, поднять цветочки вверх, помахать ими, ип; раскрыть ладони, сжать в кулачки, разжать; приложить ладони к лицу, закрыть, развести рук в стороны, улыбнуться; вытянуть обе руки вперед, сжать руки в кулачки, одновременно вращать ими на себя и от себя. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: ос, цветочки (ленточки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; стоя спиной друг к другу, руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, поворот вправо (влево), ип; ос, цветочки (флажки) у плеч, поворот вправо (влево), вытянуть правую руку вправо (влево), ип; погладить ладонями уши, опустить руки вниз, поворачивать голову влево-вправо; ос,, руки на поясе, наклоняться влево-вправо. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ос, цветочки (ленточки) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); стоя, напротив друг к другу, ноги на ширине плеч; прыжки на месте, глядя друг на друга; ос, цветочки (флажками) в обеих руках у плеч, присесть, коснуться цветочками (флажками) пола, ип; прыжки на месте в предметах в руках (у груди); встать, ноги вместе, руки на поясе; поочередно выставлять ноги вперед на пятки. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывать выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, как лошадки, поклевать зернышки и попить водичку, как птички, цыплята). "Птички в гнздышках" (бег врассыпную, в разных направлениях), "Голуби и кот" (бег в разных направлениях, по ограниченной поверхности), "Передай мешочек другу" (передача мяча в одном направлении) "Птички в гнздышках" (бег врассыпную по сигналу), "Птичьи гнезда" (бег по сигналу на наталкиваясь друг на друга), "Куры и
--	--	--

		цыплята" (бег по сигналу). Катание на велосипеде (при наличии большого спортивного зала): учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно. Самостоятельная двигательная активность. Развивать умение выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать беспорядок в одежде и устранять его с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. С гуся - вода, С младенца - худоба Укатись вся. Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	--	--

Методист Омарова А.Д.

**Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2024-2025 учебный год**

Учреждение образования ЧУ «Ясли-сад «Камшат-1»

Группа: «Лучики» младшая группа

Возраст детей: дети 2-х лет

Период составления плана: май, 2024 - 2025 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Построения, перестроения: вставать в строй, строиться в шеренгу. Повторять движения по образцу взрослого, выполнять движения в соответствии с содержанием. Ходьба. Ходить в разные стороны и в заданном направлении в колнне по одному, по кругу, с разным положением рук, взявшись за руки, на носках, подгруппами и всей группой и наоборот с изменением темпа, с остановкой по сигналу, по извилистой. Упражнения в равновесии. Ходить с высоким подниманием коленей с перешагиванием через предметы; ходить по шнуру, по ограниченной поверхностей; ходить по наклонной доске в направлении вверх, вниз, сохраняя равновесие с помощью взрослого; ходить по лесенке, расположенной на полу; медленно кружиться на месте. Бег. Бегать обычно, врассыпную, в заданном направлении; в разном темпе, между предметами по кругу, на носках, остановкой по сигналу, друг за другом, подгруппами и всей группой, с изменением направления, врассыпную, друг за другом (до 20 метров), непрерывно в течении 30-40 секунд, переходить от ходьбы к бегу и наоборот. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках (в упоре на ладонях и коленях) по ограниченной плоскости, наклонной доске до цели, под дугой, гимнастической скамейке, под различные предметы: веревочка, по дорожке. Лазать на модуль высотой 10 сантиметров, площадь поверхности модуля 50х50 сантиметров. Катание, бросание. Бросать мяч вдаль; бросать мяч от груди; бросать мяч, держа над головой; метать мяч двумя руками вверх и вперед (над сеткой); бросать мяч (мешочек) в цель; прокатывать мяч в ворота, друг к другу.

	Прыжки. Учить подскакивать на двух ногах на месте, прыгать на двух ногах с продвижением вперед до предмета (10-15 сантиметров), спрыгивать с высоты 10-15 сантиметров, через ленточку, скакалку, лежащие на полу на расстоянии (через дорожку из 2 веревок). Строиться в шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед - назад, вниз - вверх, сжимать и разжимать пальцы рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо - влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя). Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята). "Поезд" (ходьба со сменой направления движения), "Катятся яблочки" (катание мяча друг другу); "Мой веселый звонкий мяч" (прыжки на двух ногах на месте), "Давайте дружить с другом" (нахождение пары, кружение на месте, построение круга), "Вот такие мячики!" (прыжки на двух ногах на месте). Катание на велосипеде: учить садиться на трехколесный велосипед; сходить с него с поддержкой и без поддержки взрослого; управлять рулем с помощью взрослого и самостоятельно.
--	---

	Самостоятельная двигательная активность. Воспитывать желание выполнять игровые действия (спортивные, танцевальные) под контролем взрослого, выражать положительные эмоции в двигательной деятельности, самостоятельно выполнять ранее освоенные движения. Культурно-гигиенические навыки. Под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть лицо, руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; приводить себя в порядок с помощью взрослого. Формировать навыки пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); замечать беспорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых, упражнять в одевании и раздевании в определенной последовательности, умении пользоваться различными видами застежек; закреплять умение аккуратно складывать свою одежду в шкаф или на стульчик перед сном. Формировать элементарные навыки поведения за столом: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом; правильно сидеть за столом. Моем, моем трубочиста Чисто чисто, чисто, чисто. Будет, будет трубочист Чист, чист, чист, чист. (К. Чуковский) Физкультурно-оздоровительные процедуры. Под руководством медицинского персонала осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей, сезонные изменения, местные условия; с учетом состояния здоровья индивидуально. Приучать детей находиться в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе (весной) в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
--	---

Методист Омарова А.Д.

