

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая ясли-детским садом №1 «Күншуақ»  
Бакирова Г.Ж.  
«    » «    » 2023 г.



**Перспективный план организованной деятельности на  
2023 – 2024 учебный год на основе Типового учебного плана  
дошкольного воспитания и обучения и  
Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**«Балапан» старшая группа**

Инструктор по физической культуре: Орынбаева Э.Т.

**Перспективный план организованной деятельности на  
2023 – 2024 учебный год на основе Типового учебного плана  
дошкольного воспитания и обучения и  
Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

**Организации образования:** Ясли-детский сад № 1 «Куншук»

**Группа:** «Балапан» старшая группа

**Возраст детей:** 4 года

**На какой период составлен план:** Сентябрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Основные движения.</b>  <b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.  <b>Бег.</b> Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.  <b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг.  <b>Равновесие.</b> Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по 46 линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).  <b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.  <b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).  <b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> катать мячи друг другу. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра).  <b>Ритмическая гимнастика.</b>          Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.  <b>Общеразвивающие упражнения.</b>  <b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>          Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из</p>

	<p>положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b>  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.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b>  Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подряд 4–5 полуприседаний.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>  Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b>  Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b>  Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b>  Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b>  Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b>  Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.</p>
--	---

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншук»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Октябрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
октябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Бег.</b> По кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.</p> <p><b>Равновесие.</b> Гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Прыжки.</b> На двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> катать мячи друг другу. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра).</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p>

Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.

**Упражнения для ног.**

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.

**Спортивные упражнения.**

Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**

Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).

**Самостоятельная двигательная активность.**

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.

**Культурно-гигиенические навыки.**

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

**Навыки самообслуживания.**

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншук»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Ноябрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
ноябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b> <b>Ходьба:</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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. <b>Бег:</b> Формировать навыки бега: Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Построение, перестроение</b> Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p><b>Равновесие</b> Ходьба через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Лазанье, ползание</b> По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Развивать умение ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Развивать умение приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p><b>Упражнения для ног</b> Развивать умение сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p><b>Спортивные упражнения</b> Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p>

**Прыжки**

С высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров).

**Катание, метание, ловля, бросание**

В горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.

**Спортивные упражнения.**

Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры**

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил 48 игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

**Самостоятельная двигательная активность**

Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

**Культурно-гигиенические навыки.**

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.

**Формирование здорового образа жизни**

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.

**Навыки самообслуживания.**

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы.

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншуак»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Декабрь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
декабрь	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по 46 линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> катать мячи друг другу. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). В вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра. Бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра).</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p>

**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.

**Упражнения для ног.**

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний.

**Спортивные упражнения.**

Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.

**Формирование здорового образа жизни.**

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

**Культурно-гигиенические навыки.**

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншүаю»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Январь

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
январь	<b>Физическая культура</b>	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Бег.</b> Формировать навыки ходьбы: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводите их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с</p>

предметами и без предметов

**Упражнения для туловища.**  
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.

**Упражнения для ног.**  
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.

**Спортивные упражнения.**  
Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**  
Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).  
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

**Самостоятельная двигательная активность.**  
Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.

**Формирование здорового образа жизни.**  
Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека.

**Культурно-гигиенические навыки.**  
Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком.

**Навыки самообслуживания.**  
Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**  
Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншуаю»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Февраль

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
февраль	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Бег.</b> Формировать навыки ходьбы: бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Равновесие.</b> Перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> Катать мячи, обручи друг другу между предметами; перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с</p>

предметами и без предметов

**Упражнения для туловища.**

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для ног.**

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.

**Спортивные упражнения.**

Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**

Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил 48 игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Формирование здорового образа жизни.**

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

**Культурно-гигиенические навыки.**

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Закаливать дыхательные пути.

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншуақ»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Март

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
март	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.</p> <p><b>Равновесие.</b> Ходить бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> Катать мячи, обручи друг другу между предметами. В горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с</p>

		<p>предметами и без предметов</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> 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.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	---

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншуак»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Апрель

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
апрель	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Равновесие.</b> Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> Катать мячи, обручи друг другу между предметами. В горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с</p>

предметами и без предметов

**Упражнения для туловища.**

В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.

**Упражнения для ног.**

Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.

**Спортивные упражнения.**

Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.

**Формирование здорового образа жизни.**

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

**Навыки самообслуживания.**

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Культурно-гигиенические навыки.**

Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Закаливать дыхательные пути.

Организации образования: ясли-сад № 1 «Куншугаю»

Группа: «Балапан» старшая группа

Возраст детей: 4 года

На какой период составлен план: Май

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
май	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Формировать навыки ходьбы: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг. Повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Равновесие.</b> Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> Катать мячи, обручи друг другу между предметами. В горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>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. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p>

**Упражнения для туловища.**

В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.

**Упражнения для ног.**

Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.

**Спортивные упражнения.**

Кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.**

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.**

Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.

**Формирование здорового образа жизни.**

Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.

**Навыки самообслуживания.**

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Культурно-гигиенические навыки.**

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

**Навыки самообслуживания.**

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.**

Закаливать дыхательные пути.