

**Рассмотрено:**  
на педсовете  
протокол № 1 от  
«28» августа 2023 г

**Согласовано:**  
методист  
**Сэркей Э.А.**  
  
«1» сентября 2023 г.

**Утверждаю:**  
Директор КГЭУ «Областная  
специальная школа-сад»  
**Аймаганбетова Э.М.**  
  
«1» сентября 2023 г.



**Перспективный план организованной деятельности на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения по физической культуре в старшей группе «Солнечные зайчики» № 6 (4х лет) на 2023-2024 учебный год**  
**Инструктор по физической культуре: Буркун Е.К.**

## Перспективный план организованной деятельности

КГУ «Областная специальная школа-сад»

Старшая группа «Солнечные зайчики» № 6

Период: сентябрь – май 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, координируя движения рук и ног; мелким и широким шагом</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, по кругу</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках по горизонтальной доске; пролезать в обруч</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> катать мячи друг другу между предметами</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в круг</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны сжимать и разжимать кисти. Размахивать руками вперед – назад. Поднимать одновременно руки в стороны. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоняться влево, вправо, вперед. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки и стоять. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p><b>Катание на велосипеде:</b> кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p>

		<p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, подвижные игры). Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Прививать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Проводить протирание влажным полотенцем, ополаскивание рта. Закаливать дыхательные пути.</p>
октябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, координируя движения рук и ног; с изменением направления движения.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить гимнастической скамейке, по бревну.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, по кругу, змейкой</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, пролезание в обруч.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров)</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, круг</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны, вращать кисти. Поднимать одновременно руки вперед, вверх, в стороны. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p>

		<p><b>Упражнения для туловища.</b> Стоя, ноги врозь, наклоняться вперед, откидываться назад. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p><b>Катание на велосипеде:</b> кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представление о здоровом образе жизни. Дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Прививать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить протирание влажным полотенцем, ополаскивание рта после приема пищи.</p>
ноябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, на пятках, мелким и широким шагом</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, руки в стороны).</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, змейкой, врассыпную</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать с поворотами направо, налево, кругом; на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p>

		<p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> бросать мячи друг другу снизу и ловить их (на расстоянии 1,5 метра)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, равняясь по ориентирам.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения под музыку</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Отводить руки за спину из положения руки вниз. Размахивать руками вперед – назад. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Стоя, ноги врозь, наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Наклоняться влево, вправо</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Вращение стопами ног.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представление о здоровом образе жизни. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Прививать 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, убирать вещи</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить протирание влажным полотенцем, ополаскивание рта.</p>
декабрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, приставным шагом в сторону (направо и налево), с изменением направления движения</p>

**Равновесие:** ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны)

**Бег:** бегать в колонне по одному, на носках, змейкой, врассыпную

**Ползание, лазанье:** лазать по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет вправо, влево; ползать на четвереньках по горизонтальной доске.

**Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).

**Катание, метание, ловля, бросание:** метать предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой. Бросать 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, равняясь по ориентирам

**Ритмическая гимнастика:** выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** В положениях руки вперед сжимать и разжимать кисти. Отводить руки за спину, из положения руки на пояс. Поднимать руки вперед, вверх одновременно. Выполнять упражнения с предметами и без предметов

**Упражнения для туловища.** Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Наклоняться вперед, откидываться назад. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя.

**Упражнения для ног.** Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, носками о пол.

**Спортивные упражнения.**

**Катание на санках:** катать друг друга на санках. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

**Ходьба на лыжах:** передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

**Подвижные игры.** Развивать интерес к подвижным играм. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.** Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом

		<p>возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Расширить представление о здоровом образе жизни; о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры)</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Прививать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, убирать вещи, с помощью взрослого чистить вещи, сушить и развешивать их.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить ополаскивание рта.</p>
январь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, с изменением направления, мелким и широким шагом.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 20 сантиметра, высота 30–35 сантиметров)</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> перелезть через гимнастическую скамейку; подлезть под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед</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> бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по три, равняясь по ориентирам</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку</p>

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** В положениях руки вперед вращать кисти. Отводить руки за спину из положения руки перед грудью. Поднимать руки вперед, вверх одновременно. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

**Упражнения для туловища.** Прокатывать вокруг себя мяч, сидя на коленях. В упоре сидя, сгибать и выпрямлять ноги. Стоя, ноги врозь, наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног.

**Упражнения для ног.** Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Приседать, разводя руки в стороны из положения вперед. Вращение стопами ног.

**Спортивные упражнения.**

**Катание на санках:** кататься с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

**Ходьба на лыжах:** передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.** Поощрять игры детей с мячами, игрушками-двигателями. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

**Формирование здорового образа жизни.** Расширить представление о здоровом образе жизни; о пользе физической активности (закаливание, спортивные и подвижные игры). Понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливания) для защиты (пользы) организма.

**Культурно-гигиенические навыки.** Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, пользоваться расческой, носовым платком. Прививать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, полоскать рот после еды.

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

		<p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
февраль	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, на пятках, координируя движения рук и ног, с изменением темпа движения.</p> <p><b>Равновесие:</b> перешагивать поочередно через 5–6 набивных мяча, положенных на расстоянии друг от друга с разными положениями рук; ходить по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> 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); с высоты 20-25 сантиметров.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> перебрасывать мячи двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра)</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну, шеренгу, круг; размыкание и смыкание.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> 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> В положениях руки вперед, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Поднимать поочередно руки вперед. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачиваться в стороны, разводя руки в стороны рывком. Стоя, ноги вместе, наклоняться вперед. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны. Собирать пальцами ног веревку. Делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p><b>Катание на санках:</b> кататься с горки; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.</p>

		<p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Учить осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Побуждать к использованию атрибутов для спортивных и подвижных игр. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. 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. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Прививать 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: с помощью взрослого чистить вещи, сушить и развешивать их.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить ополаскивание рта.</p>
март	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, на пятках, на наружных сторонах стоп.</p> <p><b>Равновесие:</b> перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, змейкой, мелким и широким шагом</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); в длину с места (не менее 70 сантиметров)</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра)</p>

		<p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в шеренгу, повороты направо; строиться в колонну; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> 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> Поднимать руки в стороны поочередно. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны сжимать и разжимать кисти. Выполнять упражнения с предметами и без предметов</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> В упоре стоя на коленях, поочередно поднимать и опускать прямые ноги. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны плавно.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, разводя руки в стороны из положения вперед. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p><b>Катание на санках:</b> катать друг друга</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представление о здоровом образе жизни. Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух"</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Прививать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить обтирание влажным полотенцем, ополаскивание рта</p>
апрель	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, координируя движения рук и ног; на пятках, на наружных сторонах стоп; ходить в чередовании с бегом.</p>

**Равновесие:** ходить по доске, гимнастической скамейке, выполняя повороты с мешочком на голове, руки в стороны

**Бег:** бегать в колонне по одному, на носках; с высоким подниманием колен; на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

**Ползание, лазанье:** ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

**Прыжки:** прыгать с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; в длину с места (не менее 70 сантиметров).

**Катание, метание, ловля, бросание:** катать обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра)

**Построение, перестроение:** строиться в шеренгу, повороты направо, налево; строиться в колонну; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам

**Ритмическая гимнастика:** выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Ставить руки перед грудью, разводить их в стороны, опускать. Поднимать одновременно руки вперед, в стороны, вверх. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

**Упражнения для туловища.** В упоре стоя на коленях, одновременно сгибать и разгибать ноги. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.

**Упражнения для ног.** Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о канат, носками о пол. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

#### **Спортивные упражнения.**

**Катание на велосипеде:** кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.** Поощрять игры детей с мячами, обручами, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

		<p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, убирать вещи, чистить зубы.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути. Проводить протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта.</p>
<p><b>май</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в чередовании с бегом, прыжками; с изменением направления, темпа движения</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по бревну; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, врассыпную; 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>Ползание, лазанье:</b> перелезть через бревно; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах, прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание, метание, ловля, бросание:</b> метать предметы в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в шеренгу, поворачиваться направо, налево, кругом; строиться в колонну по одному; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> 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> Ставить руки перед грудью, разводить их в стороны, опускать. Поднимать руки вверх поочередно. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p>

**Упражнения для туловища.** Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Стоя, ноги врозь, наклоняться вперед, класть и поднимать предметы. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя, опускать их на пол. Прокатывать вокруг себя мяч, стоя на коленях.

**Упражнения для ног.** Приседать, разводя руки в стороны из положения вперед. Захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Сгибать стопу.

**Спортивные упражнения.**

**Катание на велосипеде:** кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

**Подвижные игры.** Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**Самостоятельная двигательная активность.** Стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.

**Формирование здорового образа жизни.** Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Расширить представление о здоровом образе жизни. Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух". Понимать влияние закалывания для защиты (пользы) организма

**Культурно-гигиенические навыки.** Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Прививать этику питания. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком.

**Навыки самообслуживания.** Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы; убирать вещи

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.** Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Проводить протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта.

