

**Рассмотрено:**  
на педсовете  
протокол № 1 от  
«25» августа 2022 г.

**Согласовано:**  
методист  
**Сэркей Э.А.**  
  
«1» сентября 2022 г.

**Утверждаю:**  
Директор КГУ «Областная  
специальная школа-сад»  
**Аймаганбетова Э.М.**  
  
«1» сентября 2022 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 предшкольной группе «Солнечные зайчики» № 6 (от 5 лет) на 2022-2023 учебный год**  
**Инструктор по физической культуре: Буркун Е.К.**

## Перспективный план организованной деятельности

КГУ «Областная специальная школа-сад»

Предшкольная группа «Солнечные зайчики» № 6

Период: сентябрь – май 2022-2023 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, на носках, на пятках, между предметами, между кеглями.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить с перешагиванием через предметы.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> пролезать в обруч разными способами, ползать на четвереньках "змейкой" между предметами.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте, вокруг себя, с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b></p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью"; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения "руки за голову"</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед, коснуться ладонями пола. Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Знакомить с различными видами спорта. Прививать интерес к физической культуре и спорту</p> <p><b>Катание на велосипеде, самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу.</p>

		<p><b>Спортивные игры</b>  <b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывать мяч в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, формировать осанку.</p>
октябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через шнуры.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, с преодолением препятствий в естественных условиях</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках "змейкой" между предметами в чередовании с ходьбой, с бегом.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать мяч о стену и ловить двумя руками, метать асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b>  Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>

		<p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью". Поднимать руки вверх-назад одновременно.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед.</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Выполнять упражнение с элементами стретчинга</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Приседать, опираясь руками о колени.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p><b>Катание на велосипеде, самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Закачивать мяч в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, воздухе и воде.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
ноябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; в рассыпную.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, в рассыпную.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; пролезать в обруч разными способами</p>

		<p><b>Прыжки:</b> прыгать на двух ногах по прямой (расстояние 6 метров); спрыгивать с высоты</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать мяч вверх и ловить двумя руками; метать мешочки с песком в цель на расстояние 2–2,5 метра.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое.</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх-назад одновременно. Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью"</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоны вперед сидя. Повороты вправо, влево</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Ползать на животе с помощью рук (3 метра).</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, вынося руки вперед. Выпад в сторону</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Элементы баскетбола.</b> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для игры в баскетбол.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представления о влиянии правильного питания, гигиены и режима дня на здоровье человека.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, подготовке к занятиям.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
декабрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, по двое; с остановкой по сигналу взрослого.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по скамейке, перешагивая кубики; по ребристой поверхности</p>

**Бег:** бегать в колонне по одному, по двое, парами; "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; с преодолением препятствий в естественных условиях.

**Ползание, лазанье:** ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.

**Прыжки:** прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на двух ногах

**Бросание, ловля, метание:** перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), метать асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра

**Построение, перестроение:** строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое.

**Музыкально-ритмические движения.** Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.

**Упражнения для туловища.** Наклоны в стороны с поднятыми вверх руками; наклоны вперед, поднимая за спиной сцепленные руки.

**Упражнения для спины.** Выполнять упражнение с элементами стретчинга

**Упражнения для ног.** Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры.

**Спортивные упражнения.** Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения на спортивной площадке. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом друг за другом

**Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

**Подвижные игры.** Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**Самостоятельная двигательная активность.** Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, катания на санках.

		<p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.</p>
январь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному; с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Равновесие:</b> кружение парами, держась за руки; ходить по ограниченной поверхности приставным шагом.</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному; "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> переползать через препятствия; ползать на четвереньках "змейкой" между предметами</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать в высоту с места</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать мяч через шнур и ловить двумя руками.</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо переступанием и прыжком</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед) Наклоны вперед, стоя на коленях. Повороты вправо, влево.</p> <p><b>Упражнения на пресс.</b> Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз)</p> <p><b>Упражнения для спины.</b> Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз)</p>

		<p><b>Упражнения для ног.</b> Приседать, обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в стороны.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.</p> <p><b>Скольжение.</b> Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно</p> <p><b>Катание на санках.</b> Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b> Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Элементы хоккея.</b> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств</p>
февраль	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, по двое, по трое; с перешагиванием через предметы, боком.</p>

**Равновесие:** ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной

**Бег:** бегать в колонне по одному; с разной скоростью - медленно, быстро; высоко поднимая колени.

**Ползание, лазанье:** ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Прыжки:** запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров; прыгать в высоту с места

**Бросание, ловля, метание:** бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно)

**Построение, перестроение:** строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; повороты направо переступанием и прыжком.

**Музыкально-ритмические движения.** Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью"; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения "руки за голову"

**Упражнения для туловища.** Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

**Упражнения на пресс.** Поднимать прямые ноги вперед (махом), вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).

**Упражнения для спины.** Выполнять упражнение с элементами стретчинга

**Упражнения для ног.** Выпад вперед, в сторону

**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.

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

**Спортивные игры**

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

**Подвижные игры.** Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

		<p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> 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, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств</p>
март	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному; с изменением направления движения; приставными шагами вперед.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному; с преодолением препятствий; в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке с переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра).</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево переступанием и прыжком</p>

**Музыкально-ритмические движения.** Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно

**Упражнения для туловища.** Поочередно поднимать согнутые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер.

**Упражнения для спины.** Ползать на животе с помощью рук (3 метра)

**Упражнения для ног.** Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

**Спортивные упражнения.** Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках

**Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

**Самостоятельная двигательная активность.** Организовать пространство для многовариантных игр. Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр. Создать условия для игры в баскетбол

**Формирование здорового образа жизни.** Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания.

**Культурно-гигиенические навыки.** Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений.

**Оздоровительно-закаливающие мероприятия.** Формировать осанку и укреплять пятки ног. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств

апрель	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному, по двое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; с изменением положения рук.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках</p> <p><b>Бег:</b> в колонне по одному, в рассыпную, парами; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> перелезть через несколько предметов подряд</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p><b>Музыкально-ритмические движения.</b> Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поочередно поднимать прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола.</p> <p><b>Силовые упражнения.</b> Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Выпад вперед, в сторону</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p><b>Катание на велосипеде, самокате.</b> Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Бадминтон.</b> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p><b>Элементы футбола.</b> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов.</p>
--------	---------------------	--

		<p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон. Уметь правильно оборудовать место прогулки</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
<p>май</p>	<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить в колонне по одному; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p><b>Бег:</b> бегать в колонне по одному, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий в естественных условиях; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в</p>

шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком

**Музыкально-ритмические движения.** Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью"; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения "руки за голову"

**Упражнения для туловища.** Наклоны в стороны, с поднятыми вверх руками.

**Упражнения на пресс.** Поднимать и опускать туловище лежа на спине (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз)

**Упражнения для спины.** Выполнять упражнение с элементами стретчинга

**Упражнения для ног.** Приседать, вынося руки вперед. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

**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

**Катание на велосипеде, самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

**Спортивные игры**

**Элементы футбола.** Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество

**Самостоятельная двигательная активность.** Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

**Формирование здорового образа жизни.** Сформировать в детях потребность в здоровом образе жизни.

**Культурно-гигиенические навыки.** Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость

		<p>проведения гигиенических процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, формировать осанку и укреплять пятки ног.</p>
--	--	---