

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 «Непоседы» № 7 (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 «Непоседы» № 7

Период: сентябрь – май 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, между предметами, между кеглями.</p> <p>Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы.</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами.</p> <p>Ползание, лазанье: пролезать в обруч разными способами, ползать на четвереньках "змейкой" между предметами.</p> <p>Прыжки: прыгать на месте, вокруг себя, с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра.</p> <p>Бросание, ловля, метание: прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу.</p> <p>Музыкально-ритмические движения.</p> <p>Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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"</p> <p>Упражнения для туловища. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола. Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p>Упражнения для спины. Выполнять упражнение с элементами стретчинга.</p> <p>Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд.</p> <p>Спортивные упражнения. 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>Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу.</p>

		<p>Спортивные игры Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывать мяч в ворота.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол</p> <p>Формирование здорового образа жизни. 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>Культурно-гигиенические навыки. 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>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через шнуры.</p> <p>Равновесие: ходить по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному, с преодолением препятствий в естественных условиях</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках "змейкой" между предметами в чередовании с ходьбой, с бегом.</p> <p>Прыжки: прыгать с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Бросание, ловля, метание: бросать мяч о стену и ловить двумя руками, метать асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра.</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое</p> <p>Музыкально-ритмические движения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку</p>

		<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью". Поднимать руки вверх-назад одновременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Наклоны в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед.</p> <p>Упражнения для спины. Выполнять упражнение с элементами стретчинга</p> <p>Упражнения для ног. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Приседать, опираясь руками о колени.</p> <p>Спортивные упражнения. 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>Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывать мяч в ворота.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для катания на велосипеде, игры в футбол</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, воздухе и воде.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. 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>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.</p>
ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; враспынную.</p> <p>Равновесие: ходить по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному, враспынную.</p>

Ползание, лазанье: ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; пролезать в обруч разными способами

Прыжки: прыгать на двух ногах по прямой (расстояние 6 метров); прыгивать с высоты

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх и ловить двумя руками; метать мешочки с песком в цель на расстояние 2–2,5 метра.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, 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 вверх-назад одновременно. Разводить руки в стороны из положения "руки перед грудью"

Упражнения для туловища. Наклоны вперед сидя. Повороты вправо, влево

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

Упражнения для ног. Приседать, вынося руки вперед. Выпад в сторону

Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для игры в баскетбол.

Формирование здорового образа жизни. Расширить представления о влиянии правильного питания, гигиены и режима дня на здоровье человека.

Культурно-гигиенические навыки. 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.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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.

декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое; с остановкой по сигналу взрослого.</p> <p>Равновесие: ходить по скамейке, перешагивая кубики; по ребристой поверхности</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному, по двое, парами; "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.</p> <p>Прыжки: прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на двух ногах</p> <p>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</p> <p>Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое.</p> <p>Музыкально-ритмические движения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх.</p> <p>Упражнения для туловища. Наклоны в стороны с поднятыми вверх руками; наклоны вперед, поднимая за спиной сцепленные руки.</p> <p>Упражнения для спины. Выполнять упражнение с элементами стретчинга</p> <p>Упражнения для ног. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Переступить на месте без отрыва носков ног от опоры.</p> <p>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.</p> <p>Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно</p> <p>Катание на санках. Катать друг друга на санках.</p> <p>Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
---------	---------------------	---

		<p>Самостоятельная двигательная активность. Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, катания на санках.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. 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>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному; с поворотом в другую сторону.</p> <p>Равновесие: кружение парами, держась за руки; ходить по ограниченной поверхности приставным шагом.</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному; "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Ползание, лазанье: переползать через препятствия; ползать на четвереньках "змейкой" между предметами</p> <p>Прыжки: прыгать в высоту с места</p> <p>Бросание, ловля, метание: бросать мяч через шнур и ловить двумя руками.</p> <p>Построение, перестроение: 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>Музыкально-ритмические движения. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед) Наклоны вперед, стоя на коленях. Повороты вправо, влево.</p>

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

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (5–6 раз)

Упражнения для ног. Приседать, обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в стороны.

Спортивные упражнения. 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.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге.

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.

Самостоятельная двигательная активность. 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.

Формирование здорового образа жизни. 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.

Культурно-гигиенические навыки. 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.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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
февраль	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; с перешагиванием через предметы, боком.</p> <p>Равновесие: ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному; с разной скоростью - медленно, быстро; высоко поднимая колени.</p> <p>Ползание, лазанье: ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Прыжки: запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров; прыгать в высоту с места</p> <p>Бросание, ловля, метание: бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно)</p> <p>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.</p> <p>Музыкально-ритмические движения. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>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"</p> <p>Упражнения для туловища. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.</p> <p>Упражнения на пресс. Поднимать прямые ноги вперед (махом), вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз).</p> <p>Упражнения для спины. Выполнять упражнение с элементами стретчинга</p> <p>Упражнения для ног. Выпад вперед, в сторону</p> <p>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.</p> <p>Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.</p> <p>Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p>

		<p>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.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.</p> <p>Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. 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>Формирование здорового образа жизни. 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>Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, 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>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному; с изменением направления движения; приставными шагами вперед.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Бег: бегать в колонне по одному; с преодолением препятствий; в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p>

Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке с переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра).

Бросание, ловля, метание: метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра

Построение, перестроение: 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

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

		<p>Формирование здорового образа жизни. Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
апрель	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; с изменением положения рук.</p> <p>Равновесие: ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках</p> <p>Бег: в колонне по одному, в рассыпную, парами; на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой</p> <p>Ползание, лазанье: перелезать через несколько предметов подряд</p> <p>Прыжки: прыгать 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах.</p> <p>Бросание, ловля, метание: бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Построение, перестроение: 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>Музыкально-ритмические движения. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Упражнения для туловища. Поочередно поднимать прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола.</p> <p>Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.</p> <p>Упражнения для ног. Выпад вперед, в сторону</p>

		<p>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.</p> <p>Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде, самокате по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p>Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. 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>Формирование здорового образа жизни. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>Культурно-гигиенические навыки. 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>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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>
май	Физическая культура	<p>Основные движения.</p> <p>Ходьба: ходить в колонне по одному; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе.</p> <p>Равновесие: ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка</p>

Бег: 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.

Ползание, лазанье: лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой.

Прыжки: прыгать через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге.

Бросание, ловля, метание: вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра).

Построение, перестроение: 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 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.

		<p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Сформировать в детях потребность в здоровом образе жизни.</p> <p>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 проведения гигиенических процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой</p> <p>Оздоровительно-закаливающие мероприятия. 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>
--	--	--