

АҚТӨБЕ ҚАЛАЛЫҚ ҒЫЛЫМ БӨЛІМІ
МҚКК №45 «АЛТЫН БАЛА» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫ

Бекітемін:
МҚКК №45 «Алтын бала»
бөбекжай-балабакшасының Мүдiрiшiсi:
Ш.Т.Жусупова _____



Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективті жоспары

Ересек тобы

Білім беру саласы: Денсаулық
Бөлімі: Дене шынықтыру

Ақтөбе
2023-2024 оқу жылы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы бағабакши Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: ерресек

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (ай,ты, жылы көрсету): Қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

ҚЫРКҮЙЕК

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;

ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, алдымен, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тене-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қаншық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қаншық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, алдымен жүгіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, «жылданша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. 1–1.5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып,

гимнастический скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға карай енбектеу; табан мен алкакта сүйеніп, төрт тағандап енбектеу, 50 сантиметр бийіктікте ілінген арканын астынан енбектеу; күрсеудан енбектен өту; гимнастический кабырғата жоғары-төмен ауыспалы қалдаммен өрмелеу, бөрене және гимнастический скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, көс аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұтылып көс аяқпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр бийіктіктен секіру, орыннан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қалып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсеуларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қалденен қойылған нысанға (2-2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қалып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қалып алу (катарынан 3-4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; онға, солға бұрылу, орында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдату. Қолды алға созып, сауақтарды жұму және ашу, қолдың бйектерін айналдату. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың сауақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта нықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдау. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналыдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен ормалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шанғымен жүру: шанғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Жүзу: суда тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; неке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелеріне сәйкес түрде сақтауға баулу. Дөптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дөптармен, қолдалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің,

дарумендердің адам ағзасына пайдалы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - қор байлық» сөзінің мәнін түсіну, оның жасаған іс-арекетінің ағыта әсерін, тістерді тағдаудың пайдалылығын, суық темірдің алдын-алуға болатынын түсіну. Садауатты оқыр салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдалы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде ойыне қарапайым көмек көрсетуге, науқастыңан кезде ересектерге жүгіруге баулу.

Мәдени-тұрмыстық дағдыларды жетілдіру.

Бағаларды ұқыптылыққа, тағдылыққа, ойын сыртқы келбетін қалағатауды дметке айналдыруға баулу. Тамбақтанар алдында, дәреханаға барғаннан кейін, дастанған кезде қолды өз бетінше сабымен жууды, тісін тағдауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамбақтану ертеін сақтау. Тамбақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шағышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамбақтанғып болғаннан кейін ауызды шаю.

Ойыне-оң қымет көрсету дағдылары.

Ойыне-оң қымет көрсету дағдыларын: өз бетінше киінуды мен шешінуді, тісін тағдауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көметімен оларды тағдау, құрғату. Бейнесеу аркетінен сон күттыларды, қыққалаларды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртуін, аяқтарды, денені шаю, арбір тамбақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табылшылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды күндері шөптің, құмының үстімен жалпақ аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жекелетілген бөлмеге дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепте жетінші түрліге мен өскендігіне үлгілік оқу жоспары және мектепке жетінші түрліге мен оқушының үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылында күнделікті ұйымдастырылатын іс-шаралардың негізгі бағыттары

Жалпы бағыттың бағыттары: Ақпараттық технологиялар

Үйрену бағыты: Ақпараттық технологиялар

Қызығушылық: Ақпараттық технологиялар

Мектептің құрылымы мен іс-шараларының негізгі бағыты: 2023-2024 оқу жылы

Күн	Үйрену бағытының іс-шаралары	Үйрену бағытының іс-шараларының міндеттері
-----	------------------------------	--

Денсаулық сақтау

Міндеттері баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәртібін оқыту, дене сапарына және қимыл белсенділігіне қызығушылықты арттыру.

Баланың денсаулығын нығайту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;

Дене сапарымен: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Жетінші қимыл түрлерін жүру мен жүгіруді, секіру мен дақтыруды, қағып алу, ойын, ойынға мен ойнауды, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жетілдіруді орындауға қызығушылықты ояту, сапарымен өмір сүрудің ұстануға тәрбиелеу;

Қызығушылық

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
ойын барысында, спорт жабдыктарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қаншық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірінен, шенбер бойымен, «жыланды», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқымен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқымен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен торталғандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағалдап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу; күрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғата

жоғары-төмен ауыспалы қаламмен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұқтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірте, алшак қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденен қойылған нысанға (2-2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзеу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; арақарын алшак ұстау және жакын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және кимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иык белдеуіне арналған жаттығулар.

Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, колдарын арқасына апару; колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналыдыру. Колды алға созып, сауақтарды жұму және ашу, колдың білектерін айналыдыру. Колды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі колды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, колдың сауақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етіпетінен бұрылып жату. Етіпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен оқиың, содан кейін аяқтың ұшын қою, тартылдыту. Қатарынан 4-5 рет жартылай

отыру. Екі қолды белге қойып, екі жакка созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, окшені айналдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сыртану: төбешіктен сыртану; бір-бірін сыртанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сыртану.

Шангымен жүру: шангымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шангыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш доңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таным ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

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

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-арекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тымеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Бағаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жаппақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынтайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы балабақша Ақтобе қаласы
Топ/сынып: ересек
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (ай, тоқсан, жылды көрсету): қараша айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуда қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен ормелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстауға тәрбиелеу; Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға
Қарама		

кызыгушылыкка баалуу;

ойын барысында, спорт жабдыктарын колданууда кауіпсіздікті сактау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: оқишамен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертпін жүру, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сактау: сызыктардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызыктардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, баека қашық қойып, заттардан аттап оту, бұрылду; қыры, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, бөіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды артүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген донтардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап оту.

Жүтіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүтіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, «жылпнша», шапырап жүтіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр бөіктікте ілінген арқаның астынан еңбектеу; күрсаудан еңбектеп оту; гимнастикалық қабырғата жоғары-төмен ауыспашы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық

скамейкідан аттан оту.

Секіру: бір орында тұрып, көс аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алта ұмтылып көс аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірте, ашақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орындан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Дактыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа дақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденен қойылған нысанға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға дақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра дақтыру (1,5 метр қашықтықта), қатып алу; допты келергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен дақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жотары дақтыру және екі қолымен қатып алу (қатарынан 3–4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанында сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінші артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орынды айналу; араларын ашақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және жимықтарды мұздықпен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иык белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүтіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, сауақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың сауақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдау. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұту, алға созу, қайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен

жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірің сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шанғымен жүру: шанғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Жүзу: суда түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таным ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еттілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доспармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың топтармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

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

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, деретханата барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнесеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жаппақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалап аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы балабақша Ақтобе қаласы

Топ/сынып: сресеке

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (ай,тау, жылды көрсету): желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Мәқсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;
Желтоқсан		Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға

кызыгушылыкка баалуу;

ойын барысында, спорт жабдыктарын колдонууда кауіпсіздікті сактау.

Негизгі қимылдар.

Жүру: окшемен, аяқтың сыртқы кырымен, адымдап, жан-жакка косалкы кадаммен (онга және солга), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, багытты және каркынды өзгертіп жүру, кол мен аяк қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сактау: сызыктардың арасымен (аракашықтыгы 15 сантиметр) жүру, сызыктардың, арканының, тактайдың, гимнастикалык скамейканың, бөрененің бойымен жүру, колды екі жақка созып, баска қашык қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тактай бойымен (ені 2 сантиметр, бйіктігі 30-35 сантиметр) жүру; колдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таякшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашык қойылған 5-6 доп аркылы кезекпен) аттап өту.

Жүтіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүтіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыландыша», шашырап жүтіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және бау каркынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру, 1-1,5 минут ішінде бау каркынмен жүтіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүтіру.

Еңбектеу, ормелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура багыт бойынша, көлбеу тактай бойымен торттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалык скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, торт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр бйіктікте ілінген

арканның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық кабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лактыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лактыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лактыру (1,5 метр қашықтықта), қатып алу; допты көдергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лактыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лактыру және екі қолымен қатып алу (қатарынан 3–4 рет).

Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орында айналу; араларын алшақ ұстау және жакын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және

қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналыдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орынан екінші орынға қою. Өкшемен тақтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегейіп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен оз бетінше сырғанау.

Шанғымен жүру: шанғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңселекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Жүзу: суда тұсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; неке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда млыу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлі орындауға үйрету, ойын ережелерінсаналы түрде сақтауға баулу. Дөптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дөптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың атқаратын рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

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

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Сапауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (тәнертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамактанар алдында, деретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамактану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртуін, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жынақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылды күндері шөптің, құмның үстімен жапан аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқыудың үлгілік оқу бағдарламасы
нетіңізге 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы бағабакша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: сресеке
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылты көрсету):Қыңтар айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Мәксаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, еттілік, икемділікті қалыптастыру; Нетізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қатып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;
Қауіп		

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;

ойын барысында, спорт жабылдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қаламмен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру. жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тенге-теңшекті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, «жыланыш», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, ормелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен тортағандап еңбектеу; етпетімен жатып,

гимнастикалык скамейка бойымен колдарымен тартылып, алга карай енбектеу; табан мен алаканга сүйөніп, төрт тагандап енбектеу, 50 сантиметр бийиктикте ілінген арканның астынан енбектеу; күрсаудан енбектеп өтү; гимнастикалык кабыргата жоғары-төмөн ауыспалы кадаммен өрмөлеу, бөрене және гимнастикалык скамейкадан аттап өтү.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірің. алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр бийіктіктен секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету; оңға, солға бұрылу, орында айналу; арашарын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және нык белдеуіне арналған жаттығулар.

Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру; колдарын арқасына апару; колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналыдыру. Колды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, колдың білектерін айналыдыру. Колды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі колды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, колдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты озынен айналыдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта нықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналыту. Аяқтың

бақайтарымымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орынан екінші орынға қою. Өкшемен тақтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түртеліп тұрып, аяқтың бақайтарымымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгін, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шапамен сыртану: төбешіктен сыртану; бір-бірің сырғанату, шапамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сыртану.

Шапымен жүру: шапымен бірінші арттанан бірі жүру; ересектердің көмегімен шапының киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жүгу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әліспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерінсаналы түрде сақтауға баулу. Дөптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дөптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатынын туралы түсінік беру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің.

дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-арекетінің ата-әсесін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Садауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танергенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүтінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, деретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

1. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күргату. Бейнелеу әрекетінен сон күтыларды, қылқадамдарды жуу, үстелді сүрту.

2. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуді, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалап аяқ жүру. Қимылауда ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы атабақша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: сресе
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): Ақпан, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту бойынша табылады. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуда қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, еріткілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-типиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты ояту, салдауатты өмір саятын ұстануға тәрбиелеу;

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сыпаттылығы ойындарға қатысушылыққа баулу;

ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда күйіңіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: өкпесмен, аяқтың сырты қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қаламмен (оңға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Төсе-теңіздікті сақтау: сызықтардың арасымен (орақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқаннан, тақтадан, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, бұсқа қашық қойып, заттардан аттап оту, бұрылды: қырлы, қолбеу тақтай бойымен (сін 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдары әртүрлі қалыпта ұстап, елмені 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таққиналарынан, үрленген дөңгілерден (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап оту.

Жүтіру: аяқтың үшпен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүтіру, сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, «жылаңдау», шашырап жүтіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шашпап және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру, 1–1.5 минут ішінде бау қарқынмен жүтіру, ортаңа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тактай бойымен торттағанда еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағанда еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; күрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жотары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденен қойылған нысанға (2-2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қатып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жотары лақтыру және екі қолымен қатып алу (қатарынан 3-4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырпактык жаттыгулар. Таныс, бурын үйрөнгөн жаттыгуларды және кимилдарды музыкамен сүйөмөлдөу аркылы орындау.

Жалпы дамытушы жаттыгулар.

Кол және нык белдеуіне арналган жаттыгулар.

Колды алга, екі жака, жоғары көтөрү (бір уакытта, кезекпен), төмөн түсірү, колдарын аркасына апару; колдарды төмөн түсірү; белге кою, кеуде түсына кою; колдарын алга-артка сермөу; колды ныкка койып, шынтактарын бүтүп, колдарын айналдыру. Колды алга созып, саусактарды жұму және ашу, колдын биіктерін айналдыру. Колды кеуденің алдына кою, желкеге кою, ныктарды түзөп, екі жака бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналган жаттыгулар.

Екі колды белге койып, онга-солга бұрылу (жылдам және бір калыпты). Онга, солга еңкею, шалкаю. Түргөн калыпта екі аяк бірге (алшак), алга еңкейіп, колдын саусактарын аяктын ұшына жеткізіп, заттарды кою және жоғары көтөрү. Тізерлеп отырып, допты озінен айналдыра томдлату. Бір аякты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяктын астынан затты бір колдан екінші колга беру. Отырганкалыпта екі аякты жоғары көтөрү, бұу және жазу, төмөн түсірү. Екі аякты айкастырып, отыру және түрү. Тізерлеп тұрып, алга еңкею және артка шалкаю, екі аякты кезек бұу және жазу, көтөрү және түсірү. Колына зат ұстап, шалкасынан жатып, колды созу және осы калыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жаткан калыпта ныктарын, басын, колдарын алга созып көтөрү.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жакқа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынта қою. Өкшемен таяқтың, арканның үстiнен бiр қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынта ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сыртану: төбешіктен сыртану; бір-бірін сыртанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сыртану.

Шанғымен жүру: шанғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жүзу: суда түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін сапалы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін сәлмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көтерістер мен жемістердің, дорумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тигенудің алдын-алуға

болатынын түсіну. Садауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танергені жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Бағаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағандайды эстетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, дастаннан кесіле қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шапшық), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанған боғаннан кейін ауызды шаю.

3. Өзіне-ой қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-ой қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқандарды жуу, үстелді сүрту.

4. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүбегекпен сүртуін, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шопін, күшпен үстімен жолдан аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желденілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы балабақша Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: ересек

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): наурыз, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, тозімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-біріден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқаншыл, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, қолбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-біріден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шашан және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде бау қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етіпестімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр бийіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр бийіктіктен секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лактыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденең қойылған нысанға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 метр) нысанға лактыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лактыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лактыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лактыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-біріден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзеу; оңға, солға бұрылу, орында айналу; аршаларын алшак ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және кимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Кол және иык белдеуіне арналған жаттығулар.

Колды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, колдарын арқасына апару; колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Колды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, колдың білектерін айналдыру. Колды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі колды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, колдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты оінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші колға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Колына зат ұстап, шалқағынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта нықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен тақтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау: бір-бірің сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шантымен жүру: шантымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шантыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жүзу: суда түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда мағу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерін сапалы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, алғаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың алғағағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрүмендердің адам алғаасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің алғаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдың- алутға

болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танергенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүтінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, деретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жаппы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуді, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шоптін, құмының үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жеткізілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқырудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқырудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің иерархикалық жоспары

Білім беру ұйымы бағдарламашы Ақтөбе қаласы
Топ/шыны: ересек
Бағдарламаның жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету) сәуір, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қатып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-типпеналық дағдылары жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

Эртүрлү ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
ойын барысында, спорт жабдыктарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: оқшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-біріден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанының, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, зағтардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды эртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының тақшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-біріден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашыран жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, ормелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тактай бойымен төрттаңдап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт таңдап еңбектеу, 50 сантиметр бийіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр бийіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанға (2-2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының бийіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (катарынан 3-4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүтіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты озінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізеңі бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналындыру. Аяқтың

бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орынан екінші орынта қою. Өкшемен таяқтың, арканының үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынта ауыстыру. Тізеңі бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сыртану: төбешіктен сыртану; бір-бірін сыртанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сыртану.

Шантымен жүру: шантымен бірінші артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шантыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға салу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерін сапалы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды петаготпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, атаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың атқаратын ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

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

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің атаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға

болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танертеуші жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүтінуге баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жігітау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, күртату. Бейнелеу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртуін, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жабдығылған болмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы бағдарламашы Ақтобе қаласы
Топ/сынып: сресеке
Бағдарламаның жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу күні (ай, жыл) көрсету: мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
<i>Дене шынықтыру</i>		Мақсаты баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Бағдарламаның денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; Дене сапаларын: күш, жылдамдық, тоқымділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қатып қалу, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру; Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, сапалық өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;
Мамыр		

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сиятындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;
ойын барысында, спорт жабдыктарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: окшөмен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), саяпта бір-бірінен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Төпе-теңіздікті сақтау: сыздықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырғы, қолбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының тақшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүтіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдан жүтіру, саяпта бір-бірінен, шөңбер бойымен, «жылдызша», шашыран жүтіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру. 1–1.5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, қолбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етіпетімен жатып,

гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай енбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап енбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан енбектеу; құрсаудан енбектеп өту; гимнастикалық қабырғата жоғары-төмен ауыспалы қаламмен ормелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру

аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секірішпен секіру.

Лақтыру, домалату, қатып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденен қойылған нысанға (2-2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қатып алу; допты келергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қатып алу (қатарынан 3-4 рет).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру, бір-бірімен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзеу; оңға, солға бұрылу, орында айналу; арқаларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және кимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналыдыру. Қолды алға созып, сауесактарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналыдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқар. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (аппак), алға еңкейіп, қолдың сауесактарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, дөңгі өзінен айналыдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқар, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта нықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру

Аякка арналган жаттыгулар.

Аяктын ұшына көтерілу және тұру. Екі аякты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяктын ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жакка созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяктын ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяктын

бакайларымен жіпті жинау. Күм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орынан екінші орынға қою. Өкшемен таяктын, арканын үстінен бір қырымен жүру. Түретіліп тұрып, аяктын бакайларымен орамалдарды. тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүтіп, екі аякты кезек көтеру.

Спорттық жаттыгулар.

Шапамен сырғанау: тобешіктен сырғанау; бір-бірің сырғанату, шапамен тобешікке көтерілу, тобешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Шаптымен жүру: шаптымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаптыны киіп, шешу.

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.

Жүзу: суда түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суда мату; еркін әдіспен жүзуге талпыну.

Қимылы ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелеріне сапалы түрде сақтауға баулу. Доттармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың доттармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, атаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың атқалағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатынын туралы түсінік беру.

Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің,

дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимедің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (танергенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүтінуге баулу.

Мәдени-тінсиналық дағдыларды жетілдіру.

Бағаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағандауды әдетке айналыдыруға баулу. Тамактанар алдында, деретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

Тамактану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қазық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамактанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киінуге мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнесу әрекетінен сон құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ынталы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГККП д/сш-сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Сентябрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

Соблюдать правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров

правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра): мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить

руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.

Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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.

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

Плывание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сила в воде; приселая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физического инвентаря, оборудования.

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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. Закрепить умения пользоваться расческой, носовым платком.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

	пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути
--	---

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДКП ясли-сад №45 «Алтын бадал» город Актобе
 Группа/класс: старшая
 Возраст детей: 4 лет
 Период составления плана (указать месяц, год): Октябрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребёнка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

С охранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30-35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменной ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров

правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; замыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить

руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывая их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами ноги, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя: сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и

перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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.

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

Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицом, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

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

упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

Расширить представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

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

после еды.

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.
После уборки самостоятельно мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия:
протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физически упражнения в просторном помещении в легкой одежде, удобной для движений.
Закаливать дыхательные пути

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ПКиП ясли-сад №45 «Алтын бала» город Актобе
Группа/класс: старшая
Возраст детей: 4 лет
Период составления плана (указать месяц, год): Ноябрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь.	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

Сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координации движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров),

линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, враспынную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подгибаясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и

левым боком вперед; пролезать в обруч; лезть по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью;

размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В различных руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, отклоняться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подпрыг 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и

перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки, катать друг друга; 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.

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

Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сила в воде; присесть, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду лицо, погрузиться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Прошпорить игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования,

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

· Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

		пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути
--	--	--

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГККП «Солнечный сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Декабрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

Сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30-35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, рассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменной ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подгибаясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров

правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лезть по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстоянии 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить

руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.

Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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.

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

Плывание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседаая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицом, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Расширять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования.

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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. Закрепить умения пользоваться расческой, носовым платком.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДКП ясли-сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Январь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

Сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координации движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров),

линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30-35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменной ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подгибаясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и

левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью;

размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положении руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Отгибать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и

перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользя по ледяным дорожкам самостоятельно.

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

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

Плавание: выполнить движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседаю, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования.

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.
После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГККП ясли-сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Февраль, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к

	здоровому образу жизни; Поощрять интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; Сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. Основные движения. Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10
--	--

метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сиди и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сиди; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подпад 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать

приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекидывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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.

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

Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицом, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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. Закрепить

Умения пользоваться расческой, носовым платком.

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

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физически упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГККП ясли-сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Март, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

С охранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползая под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и

левым боком вперед; пролезать в обруч; лезть по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

. Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью;

размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокачивать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре силой; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подпрыг 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и

	перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене Спортивные упражнения. Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования,
--	--

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

		пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания. Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути
--	--	--

Перспективное планирование организационной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовой плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДКП «Маленький мир» в Адаманском районе Республики Татарстан

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Апрель, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организационной деятельности
Апрель	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;

соревновательного характера;

Сохранить правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке наживоте, подгибаясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, ползать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и

левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью;

размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывая их за голову и расправлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводить их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекидывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре силой; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подрыд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекидывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и

перекидывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользя по ледяным дорожкам самостоятельно.

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

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

Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования,

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.
После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГККП ясли-сад №45 «Алтын бала» город Актобе

Группа/класс: старшая

Возраст детей: 4 лет

Период составления плана (указать месяц, год): май, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Целью является обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности Обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; Формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; Совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; Побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм

соревновательного характера;

Сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.

Основные движения.

Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменной ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров

правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.

Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.

Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; разжимание и смыкание.

Ритмическая гимнастика: выполнять танцевые, разученные ранее упражнения и индивидуальные движения под музыку.

Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить

руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения для туловища.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рылком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Прокатывать вокруг себя мяч, сиди и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сид; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. В упоре стоя на коленях, прогибать и вытягивать спину, попеременно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Поворачиваться со спинки на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для ног.

Подниматься на носки и стоять. Выставлять попеременно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.

Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене

Спортивные упражнения.

Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; 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.

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

Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сиди в воде; приседаю, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускаться в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.

Подвижные игры.

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

Самостоятельная двигательная активность.

Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, поощрять к использованию физкультурного инвентаря, оборудования,

атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.

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

Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представление о здоровом образе жизни.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах.

обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Культурно-гигиенические навыки.

Прививать 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.

Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами. Выполнять физически упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути