

Перспективный план инструктора по физической культуре

Организация образования (мини-центр): Мини центр при КГУ «Топарская общеобразовательная школа»

Название группы: разновозрастная группа «Қарлығаш», «Күншуақ»

Возраст детей: 3-4-5 детей

Период создания плана: сентябрь 2024 год

Инструктор по физической культуре: Ахметов Канат

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности по физической культуре для детей трех лет
Сентябрь	Физическая культура	<i>Построения, перестроения.</i> Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. <i>Ходьба, бег:</i> ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. <i>Ходьба на равновесие:</i> ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. <i>Прыжки:</i> выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места. <i>Катание, бросание, метание.</i> Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Ползать в прямом направлении. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. <i>Ритмические движения.</i> Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью).

Октябрь	Физическая культура	<i>Построения, перестроения.</i> Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. <i>Ходьба, бег:</i> ходить на носках, на пятках; ходить и бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. <i>Ходьба на равновесие:</i> ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. <i>Прыжки:</i> выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра). <i>Катание, бросание, метание.</i> Катать мяч двумя ногами, захватывать; метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> С флажками, мячами, обручем: руки вперед, к груди; вверх, к груди; присесть, положить (коснуться) на пол; наклоны вперед, в стороны, покачивания туловища; прыжки на месте без предмета, предмет на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. <i>Ритмические движения.</i> Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу.
		<i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью).
Ноябрь	Физическая культура	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. <i>Катание, бросание, ловля.</i> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. <i>Ползание, лазанье.</i> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. <i>Прыжки.</i> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);

		поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов- воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
Декабрь	Физическая культура	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по гимнастической скамейке, ходить по бревну, сохраняя равновесие. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. <i>Катание, бросание, ловля.</i> Катать мячи друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь; катать мячи в ворота; бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой. <i>Ползание, лазанье.</i> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, подлезать под дугу, высотой 40 см, под палку, поднятую на эту же высоту. <i>Прыжки.</i> Прыгать в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; прыжки вверх с места стоя ("Кто выше?"). <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), из круга в строй, нахождение места. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы (флажки, мяч, ленты) из одной руки в другую перед собой; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища. Стоя наклоняться в стороны, держа предмет (предметы в руках); наклоняться к носкам ног (земле), наклоняться вперед за предметом. Сидя, наклоняться к носкам ног. Лежа, поднимать предмет над собой; поднимать и опускать ноги, двигать ногами. Упражнения для ног. Подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, класть предмет на пол, вставать обратно, взяв предмет в руки. <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катать на санках друг друга.

		<i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", "найди свой цвет", "передай флажок", "принеси игрушку", попади в круг"; вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений (обежать стойку, передать флажок; по двум сигналам медленно идти до объекта, бежать в обратную сторону от объекта). Играть в подвижные игры: "Воробушки и кот", "Лиса в курятнике", "Самолеты", "Совушка", "Найди себе пару", "Мыши в кладовой", "Лохматый пес", "Лошадки", "Зайцы и волк", "День - ночь", "Найди свой дом", "Найди себе пару". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	--	--

Январь	Физическая культура	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, ходить приставным шагом вперед, приставным шагом назад по одному, не наталкиваясь друг на друга. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по веревке, лежащей на полу; ходьба по прямой дорожке, сохраняя равновесие. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, бегать в разных направлениях; быстрый бег (до 10 – 20 м), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек); непрерывно бегать, не наталкиваясь друг на друга; бегать в быстром темпе; бегать по прямой, по кругу. <i>Катание, бросание, ловля.</i> Бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой. <i>Ползание, лазанье:</i> влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; подлезать под дугу. <i>Прыжки.</i> Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с ноги на ногу, прямой галоп; прыгать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения с предметами: погремушки, полотенца, флажки, Упражнения для рук и плечевого пояса: поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; повороты направо (налево), вытянуть руки, разминать полотенце: "Стираем"; поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. Упражнения для туловища; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, " закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног. Упражнения для ног: лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков. Погремушки за спиной; прыжки на месте (с погремушкой за спиной, с полотенцем в согнутых руках перед собой, с флажками в согнутых руках перед собой). <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держишь", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Догони меня (бег)", "Через ручеек" (прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие), "Бегите к флажку" (бег в разных направлениях по сигналу), "Воробушки и кот (бег и прыжки)", "Поймай мяч" (бросание мяча двумя руками), "Попади в круг" (бросание мяча в круг, по сигналу), "Сбей кеглю" (катание мяча на 1-1,5 м), "Лови-бросай, не роняй!" (бросание и ловля мяча двумя руками), "Пузырь" (ходьба вперед, назад в кругу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (катание мяча к цели); игры с персонажами: "Двигаемся как животные" (ходьба с широко расставленными ногами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Воробушки и кот" (бег и прыжки), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), а "Кролики" (подлезание под дугу, бег), "Воробы и вороны", "Зайцы и волк".
		<i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни,

		представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Продолжать знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
Февраль	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед; ходить приставным шагом назад. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие. <i>Бег.</i> Бегать, выполняя определенные задания: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в разных направлениях. <i>Катание, бросание, ловля.</i> Метать мячом в горизонтальную цель; бросать мяч вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; метать вдаль с положение сидя; катать мячи стопами ног. <i>Ползание, лазанье.</i> Влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; лазить под дугу; лазать по гимнастической стенке вверх, вниз; ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, "змейкой" между расставленными предметами. <i>Прыжки.</i> Прыгать на месте на двух ногах, подпрыгивать с ноги на ногу, прыгать в галопе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед 3м. <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения с предметами: кубики, набивной мешочек, маленькие мячи, шишки Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, кубики в руках внизу туловища; вытянуть руки вперед, раскрыть ладони вверх, произнести "вот"; мячи в согнутых руках перед собой; поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы; мячи в руках, внизу; поднять руки вверх; согнуть, поставить мячики на плечо; стоя, ноги расставлены, мешочек в одной руке; поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой; ос, шишки в руках, внизу; вытянуть руки в стороны, поднять вверх, в стороны. Упражнения для туловища: ос, кубики в согнутых руках на уровне груди; повороты направо (налево), вытянуть руки, показать кубики, произнести: "вот", "вот"; стоя, ноги на ширине стопы; присесть на корточки, положить мешочек перед собой; встать, сказать "Нет!"; присесть, взять мешочек; встать, сказать "Вот!"; сидя, ноги врозь, мешочек в руках; наклониться вперед к ногам, положить мешочек между ног у носочков; ип; наклониться, взять мешочек; ос, шишки в руках, внизу; согнуть руки, коснуться шишками плеч; поворот вправо (влево); вперед; лежа, лицом вниз, шишки в согнутых руках; вытянуть руки вперед, показать, посмотреть на шишки, вытянуть носки ног.

		Упражнения для ног: ос, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; присесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести: "вот"; сидя, ноги врозь, мячики в руках, положить на колени; согнуть правую (левую) ногу, подтянуть к себе, мячи на месте; сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади; соединить ноги вместе (накрыв мешочек), сказать "Нет!", ноги врозь, сказать "Вот!" ; лежа на спине, руки в стороны; поднять руки и ноги одновременно, коснуться руками стопы; прыжки на месте, держа предметы перед собой с согнутых руках. <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении, по сигналу), "Попади в круг" (бросание предмета в цель двумя руками), "Сбей кегли" (катание мяча в цель), "Догоните мяч" (бег), "Быстро в домик" (бег по сигналу врассыпную в разных направлениях), "Мяч в кругу" (катание мяча в цель), "Принеси игрушку" (ходьба, бег), "Самолет, лети!" (бег врассыпную по сигналу), "Прокати и догони" (катание мяча правой и левой рукой); игры с персонажами: "Кролики" (подлезание под дугу), "Птички в гнездышках" (бег и ходьба врассыпную по сигналу, перешагивание через обруч), "Обезьянки" (лазанье по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег врассыпную), "Кот и воробышки" (бег в прямом направлении по сигналу). <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Обучать детей умению следить за своим внешним видом. Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	---

Март	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, ходить приставным шагом вперед, назад. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу; бегать с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в быстром темпе (10-20 метр). <i>Катание, бросание, ловля.</i> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. <i>Ползание, лазанье.</i> Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра; <i>Прыжки.</i> Прыгать в высоту; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); подпрыгивать с ноги на ногу; прыгать на двух ногах (ноги вместе) на месте, продвижением вперед. <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнение с предметами: с погремушками, с шарами, с флажками, с маленькими пластиковыми шариками. Упражнения для рук и плечевого пояса: ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; ос, руки с шариками внизу; поднять руки вверх, встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. Упражнения для туловища: стоя, ноги шире плеч, повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками внизу; повороты направо (налево), встряхнуть руками с шариками; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног. Упражнения для ног: сидя на полу, ноги врозь, вытянуты, руки с шариками в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть; лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; прыжки на месте (с погремушкой, с шариками за спиной; с флажками с согнутыми руками перед собой). <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Через ручеек" (прыжки с продвижением вперед, ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу), "Быстро в домик" (бегать по сигналу врассыпную в разных направлениях), "Лови, бросай, упасть не давай!" (бросание и ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Мяч" (прыжки на месте на двух ногах), "Кто пройдет тише" (ходьба в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывания мяча двумя руками к цели), "Мы топаем ногами" (ходьба с высоким подниманием коленей, бег по кругу), "По ровненькой дорожке" (ходьба, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Тишина" (ходьба на носочках), "Найди свой цвет" (движение с разной скоростью в разных направлениях), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении по сигналу); игры
------	-----------------------	--

		с персонажами: "Мыши и кот", "Зайка серый умывается", "Мыши в кладовой", "Коршун и птенчики", "Лягушки-попрыгушки"; казахские народные игры "Ақшамшық", "Тес тас", "Арқан тарту", "Тақия тастамақ". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде, на улицу надевать термоустойчивую одежду. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
Апрель	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед, назад; по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий ходить с высоким подниманием колен; ходить <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по прямой дорожке, ходить по гимнастической скамейке, ходить с высоким подниманием колен, ходить по наклонной доске высотой 20-30см, ходить по веревке, сохраняя равновесие. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). <i>Катание, бросание, ловля.</i> Катать мяч двумя руками; бросать мяч через сетку; метать в цель с подпрыгиванием; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра. <i>Ползание, лазанье.</i> Влезать под дугу; влезать в обруч, вертикально расположенного на полу. <i>Прыжки.</i> Прыгать на двух ногах; подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь); прыгать на двух ногах (ноги вместе), прыгать на двух ногах (ноги врозь) с продвижением вперед; прыгать в глубину (с высоты 15–20 сантиметров); подпрыгивать с ноги на ногу. <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения с предметами: с флажками, полотенцами, мячами; без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; ос, согнуть руки в локтях, "закрыть лицо полотенцем": "Найди меня"; ос, мяч в правой (левой) руке; руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в другую руку; руки в стороны. Упражнения для туловища: сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носка, коснуться флажком между ног; стоя, ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков;

	сидя на полу, ноги врозь, полотенца на коленях; лечь на спину, согнуть руки в локтях, "закрыть полотенцем лицо": "Поспим"; стоя, ноги шире плеч, мяч в правой (левой) руке; наклониться к правой (левой) ноге; прокатить мяч к левой (правой) ноге; стоя, мяч в одной руке, внизу; присесть, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола справа (слева); лежа на животе, мяч в руке; поднять, вытянуть руки вперед, вытянуть ноги, поднять мяч перед собой, посмотреть на него. <i>Упражнения для ног:</i> лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; сидя на полу, упираться руками сзади об пол, мяч зажат между ног; поднять ноги прямо, не уронив мяч; ос, флажки на уровне груди, руки на поясе, полотенце (мяч) в согнутых руках перед собой), прыжки на месте. <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Спортивные упражнения.</i> Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. <i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Самолеты" (бег в разных направлениях), "Быстро в домик" (бег врассыпную в разных направлениях), "Догоните мяч" (ловля мяча), "Веселые прыжки" (прыжки с ноги на ногу), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча в прямом направлении), "Автомобили" (бег врассыпную), "Поезд" (ходьба и бег в колонне по одному), "Попади в круг" (бросать мяч к цели), "Поймай мяч" (ловля мяча), "Солнышко и дождик" (ходьба, бег врассыпную по сигналу), "Пограничник" (подлезание под дугу), "С кочки на кочку" (прыжки в длину), "Поймай" (бросание мяча двумя руками), "Бег в обруче" (бег обегание предметов); игры с персонажами "Кот и мыши", "Птички в гнездышках", "Кролики", "Птица и птенчики", "Птички". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Обучать детей умению следить за своим внешним видом. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы). Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о переохлаждении, перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	---

Май	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы, положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны. <i>Упражнения в равновесии.</i> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам, положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске. <i>Бег.</i> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 м), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). <i>Катание, бросание, ловля.</i> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его. <i>Ползание, лазанье:</i> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель; лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра). <i>Прыжки.</i> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра. <i>Построение, перестроение.</i> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения с предметами: с флажками, шарами, погремушками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками. Упражнения для рук и плечевого пояса: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке, поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поднять шары вверх, помахать; сидя на полу, ноги врозь, руки с шарами в стороны; ноги вместе, поднять руки вверх, помахать; ос, поднять руки вверх, встряхнуть погремушки двумя руками; ос, руки внизу: вытянуть руки в стороны; согнуть в локтях на уровне груди произнести, крутить кисти перед собой, произносить: "р-р-р"; руки в стороны; стоя, ноги расставлены, цветы в согнуты руках, перед собой; поднять руки вверх, помахать; (руки опускать плавно). Упражнения для туловища: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке, поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону: "Ветер колышет флажок"; сидя, ноги врозь, флажок в руке наверху потянуться к носкам, коснуться флажком между ног; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; поворот направо (налево), помахать; повороты направо (налево), встряхнуть погремушками; ос, руки за спиной; наклон вперед, постучать кулачками по коленкам; сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться носков; ос, руки с цветами внизу; выставить левую (правую) ногу вперед, повернуться вправо (влево), сделать круговые движения кистями рук; сидя, ноги вместе, вытянуты, положить цветы на колени, не отпускать; руки в стороны; наклон к носкам ног, коснуться; руки в стороны. Упражнения для ног: лежа на спине, флажок в руках на груди, поднять флажок вверх, поднять ноги, коснуться носков; сидя, ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками; сидя на коленях, руки на поясе (сзади, на плечах); повернуться направо (налево), назад, посмотреть на пятки; стоя, цветы в руках, внизу; присесть, руки с цветами вперед; прыжки стоя месте (флажки на уровне груди (цветами) перед собой, руки с шарами (погремушками, шариками) за спиной, руки на поясе. <i>Ритмические движения.</i> Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.
-----	-----------------------	--

		<i>Подвижные игры.</i> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры: "Поймай мяч" (бросание ловля мяча), "Цветные автомобили" (бег врассыпную), "Попади в круг" (бросание предметов в цель двумя и одной рукой), "Догони мяч!" (бег, ловля мяча), "Быстрый мяч" (прокатывание мяча по прямой), "Сбей кеглю" (прокатывание мяча в цель), "Через ручеек" (ходьба по узкой дорожке, сохраняя равновесие), "Мяч в кругу" (прокатывание мяча двумя руками), "Кто пройдет тише" (ходьбой в заданном направлении, сохраняя равновесие), "Солнышко и дождик" (ходьбу, бег врассыпную); игры с персонажами ("Зайцы и волк", "Кот и воробышки", "Обезьянки", "У медведя во бору", "Кролики", "Кошка и мыши", "Воробушки и автомобиль", "Кенгуру"). <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Развивать элементарные представления о здоровом образе жизни (о перегревании в том числе), здоровой и вредной пище (овощи, фрукты, молочные продукты, сладости, газированные напитки), развивать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Побуждать в выполнении упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Развивать привычку ходить в помещении в легкой одежде, на прогулку одеваться по погоде, носить головной убор от ветра и солнца. Стимулировать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого, применять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня, сезона, погодных условий.
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности по физической культуре для детей четырёх лет
Сентябрь	Физическая культура	<i>Построения, перестроения.</i> Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен; <i>Общеразвивающие упражнения:</i> Выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. <i>Основные движения.</i> Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком. Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловли его (на расстоянии 1,5 метра). Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. <i>Подвижные игры.</i> Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о здоровом образе жизни, 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. <i>Навыки самообслуживания.</i> Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и раздеваться. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

Октябрь	Физическая культура	<i>Построения, перестроения.</i> Навыки построения в колонну по одному; навыки ходьбы в чередовании с движениями пингвина; навыки ходьбы друг за другом на носочках, на пятках; навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом; навыки обычного бега; навыки бега с высоким подниманием колен; <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполнять упражнения по зеркальному показу, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 6 раз либо 3 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. <i>Основные движения.</i> Навыки прыжка на месте на двух ногах; навыки прыжка вверх с места. Навыки перешагивания через кубики, ходьбы по гимнастической скамейке; навыки ходьбы по бревну; навыки хождения по веревке мелкими шагами. Навыки ползания по горизонтальной скамейке; навыки ползания на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами; навыки переворотов со спины на живот; навыки пролезания в обруч правым боком. Навыки катания мяча до финишной прямой; навыки катания обручей; навыки катания мячей между предметами; навыки бросания мяча вверх и ловли его двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Спортивные упражнения.</i> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. <i>Подвижные игры.</i> Воспитывать самостоятельность и инициативность в играх; развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость); приобщать к выполнению роли ведущего в игре по правилам. Продолжать развивать активность детей в играх с предметами. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Приобщать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона осени. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств; развивать умения ухаживать за ними; воспитывать потребность в соблюдении режима питания, понимание о пользе овощей, фруктов, витаминах. Расширить представление о здоровом образе жизни, 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. <i>Навыки самообслуживания.</i> Побуждать самостоятельно последовательно одеваться и раздеваться. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить дыхательные упражнения, все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по "дорожкам здоровья" различными способами. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
---------	---------------------	--

Ноябрь	Физическая культура	<i>Основные движения.</i> <i>Ходьба.</i> Ходить на пятках, 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. <i>Равновесие.</i> Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). <i>Бег.</i> Бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. <i>Прыжки:</i> 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; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). <i>Построение, перестроение.</i> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); 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. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. <i>Упражнения для туловища.</i> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. 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. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. <i>Упражнения для ног.</i> 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. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Подвижные игры.</i> Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> 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. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--------	---------------------	---

Физическая культура	<i>Основные движения.</i> <i>Ходьба:</i> в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие.</i> Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см); ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну. <i>Бег.</i> Бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; <i>Ползание, лазанье.</i> Ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. <i>Прыжки.</i> 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; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катание мяча друг другу; метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову. <i>Построение, перестроение.</i> Перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения. <i>Упражнения для туловища.</i> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку. Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали. <i>Упражнения для ног.</i> 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. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Спортивные упражнения.</i> Кататься на санках. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Прививать привычку следить за своим внешним видом.
---------------------	--

		<i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
Январь	Физическая культура	<i>Основные движения.</i> <i>Ходьба.</i> Ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы. <i>Равновесие:</i> ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны). <i>Бег.</i> Бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением. <i>Ползание, лазанье:</i> 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. <i>Прыжки:</i> прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать обручи; бросать и ловить мяч друг другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю. <i>Построение, перестроение:</i> 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. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения, нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками. <i>Упражнения для туловища.</i> Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так"); наклон вперед, волнообразные движения кистями рук, выпрямиться; <i>Упражнения для ног.</i> Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и цикличные движения под музыку. <i>Спортивные упражнения.</i> Кататься на санках. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). 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 ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рту", "Зайцы и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик", "Караси и щука"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание),

		"Кто скорее до флажка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опоздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флажок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание по дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч водящему" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель). <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> 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. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
Февраль	Физическое воспитание	<i>Основные движения.</i> <i>Ходьба:</i> ходить на внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед; ходить мелким и широким шагом; ходить приставным шагом вперед, в сторону; ходить в чередовании с бегом, с изменением направления. <i>Равновесие:</i> ходить по ребристой доске; ходить по ограниченной поверхности. <i>Бег:</i> бегать с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную; бегать с высоким подниманием колена; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего; бегать в колонне по одному и парами. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках по наклонной скамейке; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом; подлезание под палку (веревку), поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. <i>Прыжки:</i> прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать на месте с поворотами направо, налево; прыгать на месте (ноги вместе; ноги врозь); прыгать с высоты 20–25 сантиметров. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> бросать мяча из-за головы и ловля его; метать предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполнять упражнения с предметами (обруч, палка, мяч) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; поднимать, ставить на голову палку с положения стоя, палка в руках внизу; поднимать руки вверх, переключать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. <i>Упражнения для туловища.</i> Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения, стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; поднять палку, наклониться вправо (влево) с положения стоя, палка внизу в руках; присесть, поднять палку вверх с положения стоя, палка внизу, в руках; поднять палку вверх с положения лежа, палка в согнутых руках на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться правого (левого) носка ноги с положения стоя, палка внизу в двух руках; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног,

		повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой. <i>Упражнения для ног.</i> Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче (возле палки), с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. <i>Ритмическая гимнастика:</i> выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Спортивные упражнения.</i> Кататься на санках. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Мыши в кладовой", "Пожарные на учении", "Мы веселые ребята", "Такси"); национальным подвижным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Ловцы оленей", "Хитрая лиса", "Щука и сом", "Слепой козел", "Мыши и кот", "Лохматый пес"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Мяч водящему" (бросание, передача мяча), "Дорожка препятствий" (ползание, метание, бег), "Горячая картошка" (передача мяча), "Брось мяч в цель" (метание в цель), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки с поворотами направо, налево), "Кто скорее до флажка?" (подлезание под дугу, прыжки на двух ногах допрыгать до флажка, бег), "По снежному мостику" (ходьба по доске, сохраняя равновесие), "С мячом под дугой" (ползание на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч), "Проползи – не задень" (подлезание), "Я умею" (ходьба по ребристой доске), "У кого мяч?" (метание, передача), "Попрыгунчики" (прыжки), "Попади в круг" (метание в цель), "Добеги и прыгни". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона зимы. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> 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. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Прививать привычку следить за своим внешним видом. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
Март	Физическое воспитание	<i>Основные движения.</i> <i>Ходьба:</i> ходить в чередовании с бегом, в чередование с прыжками; ходить с изменением темпа, направления движения, "змейкой", приставным шагом вперед, в сторону; ходить на носках, пятках, на внешних сторонах стопы, с высоким подниманием колена. <i>Равновесие:</i> ходить по гимнастической доске, ходить по бревну, перешагивать поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, сохраняя равновесие. <i>Бег:</i> двигаться челночным бегом 3 раза по 5 м; бегать враспынную; бегать в разном направлении; бегать приставным шагом вперед; бегать парами в разном направлении; бегать с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. <i>Ползание, лазанье:</i> подлезать под дугу правым боком; перелезать через бревно; ползать по гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. <i>Прыжки:</i> прыгать в длину с места не менее 70 см; прыгать стоя на месте, расставив ноги в стороне, одну-вперед, другую-назад;

		подпрыгивать вверх с места с касанием предмета; прыгать через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 см) <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать мячи в ворота; метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой; метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра). <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья (колонны) по два, по три, равнение по ориентирам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполнять упражнения с предметами (обручи, мячи, маленькие мячи) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны. <i>Упражнения для туловища.</i> Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой. <i>Упражнения для ног.</i> Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1-8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись); поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди" и проч.); национальным подвижным играм ("Кто сильнее?", "Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Аркан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Коршун и птенчики", "Медведь в берлоге", "Гуси-лебеди", "Мыши в кладовой"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Попрыгунчики" (перепрыгивание через линии), "Брось за флажок" (метание в цель), "Попади и поймай" (бросание ловля мяча), "Угости белку орешком" (подпрыгивание, прыжки в высоту с места), "Закати мяч" (прокатывание мяча в цель), "Попади и поймай" (метание, ловля мяча), "Кто скорей?" (бег с ускорением), "Чемпион" (ходьба на равновесие), "Прыгни через шнур", "Парный бег". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона ранней весны. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

Апрель	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить в чередовании с бегом, в чередовании с прыжками; ходить врассыпную, в разном направлении; ходить в чередовании с бегом, с прыжками; ходить в колонне с изменением направления, темпа. <i>Равновесие:</i> ходить (и бегать) по наклонной доске вверх и вниз; ходить по ребристой доске. <i>Бег.</i> Бегать на 50–60 метров; бегать с ускорением, замедлением темпа; бегать в разные стороны; бегать ритмично, дышать ровно; бегать на 50–60 м; бегать непрерывно в медленном темпе; бега в разных направлениях, бегать с ловлей; челночного бега 3 раза по 5 метров. <i>Ползание, лазанье.</i> Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, с переходом с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через гимнастическую скамейку. <i>Прыжки.</i> Прыгать на одной ноге; прыгать поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров; прыгать с короткой скакалкой; прыгать с высоты 20–25 сантиметров. <i>Катание, метание, ловля, бросание.</i> Метать в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой. 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). <i>Построение, перестроение.</i> Строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Выполнять упражнения с предметами (скакалки, обручи, мячи) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Вытягивать, поднимать обруч с положения стоя, прижатого к туловищу предмета; перекладывать мяч от одной руки в другую из положения стоя, мяч внизу, в одной из рук; сжимать руки в кулаки, сгибать руки, подводить в рывке кулаки к плечам из положения стоя, руки разведены в стороны; наступить ступней правой (левой) ноги на середину скакалки, руки (со скакалкой) вытянуть вперед с положения стоя, два конца скакалки в руках, внизу; поднять скакалку вверх. <i>Упражнения для туловища.</i> Наклониться вправо (влево) с обручем в руках из положения обруч внизу в руках; присесть с вытянутым вперед обручем из положения стоя, обруч в согнутых руках, прижат к груди; наклониться вправо (влево) с обручем в руках с положения сидя на полу, обруч в руках перед грудью; наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к левой (правой) ноге, затем к правой (левой) ноге с положения стоя, мяч в одной руке внизу; сесть на стопы обеих ног, повернуть корпус вправо (влево), коснуться мячом пола с положения стоя на коленях, мяч в обеих руках, перед собой; повернуть корпус направо (налево), ступни на месте, выпрямиться с положения стоя, ноги врозь, сложить скакалку вдвое, два конца в руках, внизу; наклониться, положить скакалку между ног (на выпуская из рук) с положения сидя, ноги врозь, выпрямлены, скакалка сложена вдвое, сверху, в вытянутых руках; сесть на ступни, вытянуть руки вперед с положения стоя на коленях, два конца (сложенной скакалки) в руках, внизу; поднять руки со скакалкой вверх, перед собой, потянуться, сесть, руки (со скакалкой) вытянуты вперед с положения лежа на спине, скакалка в согнутых руках, лежит на груди; <i>Упражнения для ног.</i> Поднять обруч вверх, согнуть колени, коснуться обруча коленями с положения лежа на спине, обруч над головой, на земле; прыжки (1–8 раз) прыжки на месте в обруче, с продвижением вперед на двух ногах с мячом в руках (вперед, назад, развернувшись) со скакалкой; поднять ногами мяч с положения сидя на полу, ноги вытянуты, мяч крепко держать между стопами ног, упираться руками сзади; поднести руки в правой (левой) поднятой ноге, мячом коснуться правой (левой) ноги с положения лежа на спине, мяч над головой, руки прямо. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Карусель", "Третий лишний", "Краски", "Рыбаки и рыбки" и проч.); национальным подвижным играм ("Жеребенок", "Байга", "Байга", "Арқан тартыс", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества
--------	-----------------------	--

		(быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("У медведя во бору", "Цыплята и кот", "Рыбаки и рыбки", "Гуси-лебеди", "Ворона и воробей"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Космонавты" (ходьбе и быстрый бег), "Пожарные на учениях" (лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет), "Быстро в домик" (бегать врассыпную в разных направлениях), "Салки на одной ноге" (прыжки на одной ноге), "Третий лишний" (бегать с ускорением, увертываться), "Брось за флажок" (метание в горизонтальную цель); "Перелет птиц" (бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга); "Ловишки парами", "Кто скорей снимет ленту?" (бег, подпрыгивание); "Коршун и птенчики" (ходьба, бег врассыпную, прыжки с высоты 15–20 см), "Мы веселые ребята" (бег в быстром темпе, бег с увертыванием). <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона весны. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
Май	Физическое воспитание	<i>Ходьба.</i> Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с остановками, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходить между линиями, по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну; ходить по наклонной доске вверх и вниз; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч с разными положениями рук. <i>Бег.</i> Выполнять все освоенные ранее виды бега; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе, бегать со средней скоростью в чередовании с ходьбой. <i>Ползание, лазанье.</i> Ползать на четвереньках по прямой, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. <i>Прыжки.</i> Выполнять все ранее освоенные виды прыжков; прыгать с короткой скакалкой. <i>Катание, метание, ловля, бросание.</i> Выполнять все виды бросков, ловли предметов, и правой, и левой рукой в том числе. <i>Построение, перестроение.</i> 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. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> 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. <i>Упражнения для туловища.</i> 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. <i>Упражнения для ног.</i> 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. <i>Ритмическая гимнастика.</i> Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. <i>Подвижные игры.</i> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать интерес к подвижным играм ("Поймай комара", "Прятки", "Бабочки, лягушки", "Летает, не летает"); национальным подвижным играм ("Байга", "Хан-алычи", "Байга", "Бес тас", "Ак серек - Кок серек", "Такия тастамак", "Тенге алу"), играм соревновательного характера. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Бездомный заяц", "Мыши в кладовой", "Охотник и зайцы", "Коршун и курица", "Ворона и воробей", "Краски"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем и без него: "Перебежки. Кто сделает меньше шагов?", "Перешагни - не задень", "С кочки на кочку", "Попади в круг", "Метко в цель", "Кто выше прыгнет?", "Быстро возьми", "Перемена мест", "У кого мяч?", "Быстро встань в колонну!", "Великаны - карлики"; малоподвижные игры "Круг-кружочек", "Угадай по голосу", "Эхо", "Тишина", "Великаны и гномы"; эстафеты "Не задень" (с прыжками), "Дорожка препятствий", "Пожарные на учении". <i>Самостоятельная двигательная активность.</i> Использовать физкультурный инвентарь, оборудование, атрибуты; выполнять упражнения вместе с педагогом; регулировать физическую нагрузку; создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды, сезона конца весны. <i>Формирование здорового образа жизни.</i> 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. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна. <i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Прививать привычку следить за своим внешним видом. <i>Навыки самообслуживания.</i> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. <i>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</i> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности по физической культуре для детей пяти лет.
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, на носках, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходьба по доске, ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по вдоль веревки. <i>Бег:</i> враспынную, бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между предметами. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см), не касаясь руками пола. <i>Прыжки:</i> прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать мячи между предметами, поставленными в ряд; бросание мяча друг другу от груди и ловля его (на расстоянии 1,5 метра); бросание мяча через веревку двумя руками; отбивание мяча от пола двумя руками (4-5 раз); бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Самостоятельная двигательная активность. Вырабатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам. Формирование здорового образа жизни: уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы. Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Формировать умение строиться в шеренгу, слышать, понимать, выполнять команды инструктора по физической культуре; двигаться в колонне по одному, парами, сохраняя дистанцию; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг;

	перестраиваться в звенья по два, три; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения: выполнять показ упражнений с ориентировкой на свою сторону (показ - левая сторона; выполнение - правая), объяснение начала упражнений с правой стороны), упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, на пресс, для ног без предметов. Дозировка упражнений до 7-8 раз либо до 3-4 раз на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить в разных темпах; останавливаться по сигналу педагога, менять направление движения. <i>Бег:</i> бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию; бегать перепрыгивая через предметы; бегать между предметами; бегать врассыпную; бегать через препятствия. <i>Перешагивать через предметы;</i> ходить по наклонной доске; ходить на носках; ходить по канату боком, положив на голову мешочек. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать по гимнастической скамейке с опорой на локти и колени; перекатываться на коврике; подлезать под гимнастической скамейкой; ползать под дугой (высота 50 см). <i>Прыжки:</i> прыгать на двух ногах, зажимая мешочек между коленями; прыгать между предметами на двух ногах (дистанция 4 м); прыгать на двух ногах с продвижением вперед; прыгать по команде на двух ногах; совершать круговые прыжки на одном месте; совершенствовать умение самостоятельно стоять в строю. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать мяча сидя и стоя; раскатывать мяч между предметами, поставленными в один ряд; бить мяч о стенку, о землю двумя руками; подбрасывать воланную ракетку в определенную сторону; катать мяч прямо. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые игры, проявляя инициативу. Самостоятельная двигательная активность. Вырабатывать умение пользоваться оборудованием, спортивным инвентарем; умение подбирать инвентарь для прогулки, умение двигаться безопасно, играть по правилам. Формирование здорового образа жизни: уточнять знания об осанке, о здоровом питании, о пользе движения, сна, воздуха, воды; о вредных факторах (питание, погодные условия, поведение); побуждать делиться настроением, самочувствием; развивать желание следовать правилам зож. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы. Воздушные ванны, ходьба по дорожкам здоровья согласно санитарным нормам.
--	---

Ноябрь	Физическая культура	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами: <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках по прямой; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать под шнур (выс.40см); перелезть через бревно. <i>Прыжки:</i> 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. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно. <i>Упражнения для туловища.</i> Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед; наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер; наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. <i>Упражнения на пресс:</i> в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, виса на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). <i>Упражнения для ног.</i> Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения.

		Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры. Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. " Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.
Декабрь	Физическая культура	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить носках, на пятках, мелким и широким шагом, в колонне по одному, ходьба в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходьба (на носках) с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами <i>Ползание, лазанье:</i> ползание на гимнастической скамейке, подтягиваясь обеими руками (удержание руками с обеих сторон скамьи); ползать между препятствиями, подлезать под дугу, не касаясь руками пола; подлезать в обруч, сгруппировавшись с правой и левой стороны, не касаясь руками пола, края обруча. <i>Прыжки:</i> прыжки между кеглями на двух ногах, одной ногой; прыжки на высоту до 20-30 см (на двух ногах); прыжки через скакалку (шнур); прыжки с хоп- фитболами (прыжковые гимнастические мячи); прыжки в прямом направлении (расстояние 6 м). <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> бросать мяч обеими руками друг другу (расстояние 1,5-2 м) над головой; бросать мяч обеими руками вверх, хлопая в ладоши, поймать его; бросать мяч, двигаясь вперед ("вести мяч"), обеими руками и снова отбивать (дистанция 4-5 м); метать асика в цель. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равняться по ориентирам. Общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Стоя, руки на поясе, шаг вправо, руки в сторону;

		стоя, ноги вместе, палка внизу; поднять палку вверх, поставить на голову; стоя, ноги вместе, руки в стороны, обхватить руками плечи. <i>Упражнения для туловища.</i> Стоя, руки на поясе, наклон вправо (влево), положить левую (правую) руку на голову; стоя, ноги врозь, палка внизу, поднять палку вверх, наклон вправо; стоя, ноги вместе, руки в стороны, наклониться вперед и коснуться пальцами пола; сидя на полу, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой рукой по пятке левой ноги. <i>Упражнения на пресс.</i> Сидя, ноги вытянуты, руки в упоре спиной, сделать "угол", держа ноги прямыми и поднимая вверх (не напрягать плечи); лежа на спине, руки вдоль туловища, катание на "велосипеде" согнутыми ногами. <i>Упражнения для ног.</i> Стоя, руки на поясе, сесть, вытянуть руки вперед; лежа на спине, руки на голове, поднять правую ногу прямо и коснуться пальцами ног; лежа на спине, руки вдоль туловища, согнуть колени, обнять руками и прижать, голову к коленям; стоя, ноги вместе, палка внизу, сесть, поднять палку; сидя, ноги скрещены, руки на поясе, повернуть тело вправо и вытянуть правую руку в сторону; прыжки на правой (левой) ноге. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом (элементы баскетбола, упражнений на развитие пресса). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (инструктаж проводится перед упражнениями, играми). Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в (национальных: "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!") играх с элементами соревнования, играх-эстафетах ("Не урони мяч", "Кто снайпер?"). Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению закаливающих мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.
Январь	Физическая культура	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить по доске на носочках и пятках, с высоким подниманием колен, на внутренней стороне стопы; ходить мелкими и большими шагами; переходить из обычной ходьбы в бег враспынную, соблюдая дистанцию между собой.
		Равновесие: ходить переменным шагом по канату, сохраняя равновесие; ходить, полностью касаясь подошвой пола; перешагивать через предметы, выставленные в ряд, соблюдая дистанцию между собой. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному, враспынную; бегать в парах в колонне; бегать "змейкой" между предметами, поставленными в одну линию. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать под веревкой высотой 40 см, не касаясь руками пола; ползать на гимнастической скамейке на животе; подлезать под дугу, прямо и боком под веревку.

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.

Катание, метание, ловля, бросание: катать и быстро бросать мяч вдаль; метать мяч двумя руками вверх, над веревкой; метать мяч двумя руками от груди через спортивные игры; переворачиваться и бросать мяч в кольцо, удерживаемым партнером; отбрасывать мяч от пола вверх и бить двумя руками (4-5 раз); катать мяч между предметами, поставленными в один ряд.

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с предметами: платок, мяч, скакалка, ленты; без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево), шаги правой (левой) ноги в ту же сторону; платком стоя, развести руки в стороны; поднять руки вверх, помахать; поднять руки вверх, помахать платком, встать на носочки; с мячом стоя, поднять мяч вверх обеими руками, глядеть на него; со скакалкой, стоя, ноги вместе, наклоны головы вправо (влево); повороты головы вправо (влево); поднять руки вверх, вперед, вверх; с лентами, руками вверх- вниз, круговые движения руками вперед - назад; ленту вверх.

Упражнения для туловища: стоя в парах с платками, друг напротив друга, ноги вместе, шаги вперед, по кругу, назад, руки в стороны; стоя, руки на поясе; правую (левую) руку вытянуть вправо (влево); стоя, наклониться вправо (влево), левая (правая) рука над головой, тянуть руку вправо (влево) пружиня; с мячом в руках, стоя, ноги врозь, поворот вправо (влево), удар (3-4раза) мяча о землю, поймать; сидя, расставив ноги, мяч над головой; наклон вперед, отбить о пол, поймать; стоя, ноги шире плеч, скакалка в руках, внизу; поворот туловища вправо (влево); скакалка в вытянутых руках, над головой, наклон в правую (левую) сторону; стоя, скакалка перед грудью, наклон вперед, вниз; стоя, руки в стороны, поворот туловища вправо (влево), касание левой (правой) рукой правой (левой); стоя с лентой в руках, праваяверху, леваявнизу, круговые вращения рук вперед (назад); сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, ноги на ширине плеч, выпад правой (левой) ноги вправо (влево), махи вытянутыми руками.

Упражнения на пресс: сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; сидя на коленях, руки на поясе, повернуть туловище вправо и ударить правой (левой) рукой по пятке левой (правой) ноги.

Упражнения для ног: стоя, ноги вместе, мяч на полу; 1-3-перекатывание мяча ступней правой (левой) ноги вперед - назад без передачи; стоя, ноги вместе, мяч на полу; стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; движения с выступами ног вправо (влево), выставлением обеих ног рядом;

		стоя, ноги вместе, руки внизу, руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, согнув в коленях, обхватив руками; прыжки (с предметами в руках, предмет перед собой на полу) на месте 1-8 раз с переходом в ходьбу. Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (катание на санках, лыжах). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом; закреплять правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество: "Ак серек – Кок серек", "Ак сүйек", "Волк" (Каскулак), "Коршун и курица", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Два Мороза", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Волк во рву". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Байга" (бег), "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бей мяч о землю!" (удар мяча о пол, обегание предметов), "Найди свое место" (бег), "Футбол" (катание мяча ногами в парах), "Хоккей" (прокатывание шайбы в цель), "Быстрее" (ходьба с мешочком на голове), "Место назначения" (ползание на четвереньках), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "День и ночь" (бег по сигналу), "Солдаты" (ходьба вниз по наклонной доске), "Змейка" (ползание между предметами), "Брось далеко" (метание мячи правой рукой в дальность), "Прокати мяч руками", "Воробей" (передвижение боком, сидя на гимнастической скамейке). Самостоятельная двигательная активность. Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. " Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Учить описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. " Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
Февраль	Физическое воспитание	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; ходить с мячом в одну сторону. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд. <i>Ползание, лазанье:</i> чередовать ползание по скамейке с ходьбой; ползать на четвереньках с наложением мешочков на спину;

		лазать по гимнастической лестнице различными способами; ползать под 3-4 дугами; ползать пол палку (скакалку), расположенной на высоте 25 см. <i>Прыжки:</i> прыгать в длину с места (расстояние 60 см); выполнять короткие, длинные прыжки на двух ногах; прыгать двумя ногами через предметы разной высоты; прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние до 7 м; прыгать стоя на месте; <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> метать мешочек с расстояния 4 м в вертикальную цель через плечо правой (левой) рукой; катать мяч между предметами; махать мячом одной рукой с пола, сбивать двумя руками; отбивать мяч одной рукой от пола. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; поворачиваться на месте направо, налево; равнение по ориентирам; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения с предметами:</i> скакалками, кольцами, гимнастическими палками, лентами; без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> поднять скакалку вверх; вращение кольца на основании кистей; поднять кольцо над головой, подняться на носки; стоя, поднять левую руку над головой, наклониться вправо, взять кольцо; стоя, вытянуть руки с кольцом вперед, кручение палки влево - вправо (руление); стоя, поднять правую руку с палкой вверх, удерживать, поднять свободную левую руку, взяться за палку; стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, в парах, ладони держать перед грудью, вращать. <i>Упражнения для туловища:</i> стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверх, вращение туловища в правую (левую) сторону; скакалка на плече, поворот туловища вправо (влево); шаг вправо (влево), поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); сидя, наклон со скакалкой, коснуться носков ног; стоя, палка согнутых руках за спиной на лопатках; повернуть туловище направо (налево), назад; стоя, руки на одном конце стоящей перед собой палки, выставить палку, наклониться вперед; стоя, ленты в вытянутых в стороны руках, поворот туловища вправо (влево); сидя, поднять правую руку, наклон к носку левой ноги, пружинистые движения в наклоне ниже к ноге; стоя, руки сзади, в замке; наклониться к правой (левой) ноге; стоя, руки согнуты в локтях, поднять левую (правую) ногу, коснуться правого (левого) локтя; сидя, ноги вытянуты, перекрещены, наклониться туловищем вправо (влево). <i>Упражнения на пресс:</i> сидя на коленях, скакалка внизу, встать на колени, поднять руки вверх; лежа на животе, поднять скакалку; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; лежа на животе, раскачиваться как лодочка, держа палку в вытянутых руках над головой; сидя, приподнять ноги, держать под углом 45 градусов. <i>Упражнения для ног:</i> сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо;
--	--	--

		стоя, скакалка в руках, внизу, присесть, вытянуть скакалку вперед; сидя на полу, поднять руки вверх, согнуть ноги в коленях, приподнять стопы над полом, перекинуть палку под ноги; стоя, выпад правой (левой) ноги вправо (влево); сидя на коленях, подняться на колени (встать), вытянуть руки вверх; прыжки на двух ногах (на месте, с перепрыгиванием вперед, поскоками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания. Спортивные упражнения. Развивать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале (совершенствовать умения скользить, водить шайбу друг к другу в парах). Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале, площадке. <i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Такия тастамак!", "Хромая уточка", "Лови мяч", "Не оставайся на земле", "Уголки", "Раз, два, три... Беги!", "Перебежки", "Ловишки", "Гори, гори ясно", "Два Мороза", "Мышеловка", "Кошки-мышки", "Бездомный заяц", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробы". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Хоккей" (бросание шайбы друг к другу), "Кто быстрее добежит?" (бег с ускорением), "Кенгуру" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), "Держи обруч" (катание обручей, ловля), "Перетягивание каната", "Кто ловкий?" (подлезание под палку (веревку)); "Прыгаем весело" (прыжки с выступанием с продвижением вперед), "Прокати мяча руками" (катание мяча в цель), "Догони мяч" (прокатывание мяча и ловля), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Метание мяча в цель", "Снежки" (метание мячей в цель), "Прокати мяч в цель", "Пройди через обруч" (подлезание в обруч), "Обезьяна" (лазание по гимнастической лестнице), "Перенеси мешочек" (ходьба с мешочков на голове). Самостоятельная двигательная активность. Развивать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки зимой. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
Март	Физическое воспитание	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, на носочках, на внутренней (внешней) стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходить между надувными мячами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги (перешагивая между веревками) из шнуров, расставленных на расстоянии 40 см; ходить друг за другом (с наклоном в одну сторону), положив мешочек на голову вдоль веревки; ходить с кнутом в руках, чередуя поскоками, при движении подбирать мелкие предметы (монеты в платочках). <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать парами в один ряд; бегать, выполнять разбег (ускоряться с места); бегать, держа ведро с водой в двух руках; бегать в обратном направлении между разбросанными кубиками с изменением направления в круге. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках между кеглями; лазать по лестнице до верха гимнастической стенки и спуска с переходом на другой интервал. <i>Прыжки:</i> прыгать вперед и назад с одной ноги на другую с поворотом вперед и чередованием прыжков на двух ногах; прыгать боком через короткую

	веревку, расположенной на расстоянии 40 см друг от друга; прыгать с одной ноги на другую с поворотом вперед на двух ногах; прыгать на одном месте и с продвижением вперед на расстояние 6-8 м; прыгать вверх до предмета, висящего на высоте 25 см; прыгать в обручи, расположенные на расстоянии 50 см друг от друга. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать фитбол между предметами-препятствиями; находясь в строю; метать мяч двумя руками от груди. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой, равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. <i>Упражнения с предметами:</i> кольцами, палками, обручами, маленькими мячиками; без предметов "Қара жорға". <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, ноги врозь, вращение кольца на основании кистей; стоя, прижать палку к груди, поднять вверх; стоя, обруч поднять вверх, встать на носки, обруч вперед, опуститься на стопы; стоя, поднять обруч, выставить правую (левую) ногу назад; стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди. <i>Упражнения для туловища:</i> стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене, опустить палку, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, ноги широко расставлены, наклониться вперед, вниз, завести руки с кольцом над головой; стоя, кольцо в поднятых руках, вверх, вращение туловища в правую (левую) сторону; стоя, поднять палку вверх, согнуть руки в локтях, повернуть туловище направо (налево); стоя, обруч перед собой поднять вверх, наклониться вправо (влево); стоя, обруч придерживать на полу, выставить правую (левую) ногу вправо (влево) на носок; 2-3- согнуть ноги в коленях, в полу приседе перевести вес от левой (правой) ноги к правой (левой) ноге, обруч немного прокатить; стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку. <i>Упражнения на пресс:</i> сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой). <i>Упражнения для ног:</i> лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя, поднять правую (левую) ногу, просунуть в кольцо; стоя, обруч вытянуть руки вперед, присесть; лежа на спине, обруч над головой, держать обруч над туловищем, поднять ногу, коснуться коленом края обруча; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгивании вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов) с переходом в марш, восстановлением дыхания. Спортивные упражнения. Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями. Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. <i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
--	---

		<i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Ак серек – Кок серек", "Айголек", "Ак суйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Уголки", "От берега к берегу", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Карусель", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Сайгак" (бег по сигналу с подлезанием под "дугу"), "С гор побежали ручьи", "Прыгай в обруч" (прыгать через обручи с продвижением вперед), "Эстафета" (ходьба с мешочком на голове, ходьба между кеглями, бег змейкой), "Воробушки и кот" (бег с увертыванием), "Баскетбол" (бросание мяча друг другу двумя руками), "Перетяни канат", "Паучок" (лазание по гимнастической стенке), "Прыгаем весело" (прыжки с одной ноги на другую), "Волк и зайцы" (бег с увертыванием), "Қара жорға" (движение по сигналу), "Давайте проползем", "Прокати мяч руками" (прокатывание мяча). Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной. Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, витаминах, факторах, наносящих вред здоровью (переохлаждение, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать желание соблюдать осанку, укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
Апрель	Физическое воспитание	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног. <i>Равновесие:</i> ходить и бегать между предметами; ходить между кеглями, чередуя правую и левую ноги через шнуры, расставленных на расстоянии 40 см. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой"; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения; бегать по ребристой доске в среднем темпе по одному в один ряд; бегать на скорость (длина 20 м) до места назначения. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать на четвереньках по прямой; ходить по гимнастической скамейке с набивными мячами, расставленными на расстоянии двух шагов от ребенка; упражнять в ходьбе на гимнастической скамейке, положив руки на голову; ходить по гимнастической скамейке, выполняя на ней упражнения, сохраняя равновесие; ходить по наклонной доске (высотой 50 см с одной стороной) вверх-вниз, держа на груди мешок с песком. <i>Прыжки:</i> прыгать из обруча на 40 см в обруч на двух ногах, на одной ноге; прыгать на скамейку с взмахом ноги после выполнения упражнений; выполнять короткие прыжки, стоя на месте и передвигаясь на расстояние до 12 м. <i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> бросать мешочек с песком в центр мишени, взмахивая руками вперед-назад; сбивать волан ракеткой в определенную сторону, играть в паре с педагогом; бросать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой;

		катать обруч, стоя напротив друг друга в ряду; перебрасывать мяч через шнур друг к другу; перебрасывать мяч одной рукой вверх и ловить одной рукой. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: с маленьким мячом, с палками, со скакалками; без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> стоя, согнуть руки в локтях, прижать палку к груди, поднять вверх, снова к груди; стоя, согнуть руки в локтях, прижать скакалку к груди, наклон головы вправо, влево; стоя, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу на носок назад; <i>Упражнения для туловища:</i> стоя, поднять палку вверх, поднести к груди, повернуть туловище направо (налево); стоя, подбросить мяч, поймать правой рукой, наклониться вперед, положить мяч между ног, поднять мяч левой рукой, переложить в правую; стоя с мячом в руках, наклон к правой ноге, перекатить мяча к левой, взять мяч в левую руку; стоя, ноги врозь, скакалка внизу; 1- поднять скакалку вверх; 2 - повернуть туловище направо (налево); стоя, поднять скакалку вверх, повернуть туловище направо (налево); сидя, ноги широко раздвинуты, скакалка в согнутых руках перед грудью поднять скакалку над головой, наклониться к правой ноге, накинуть скакалку на носок. <i>Упражнения на пресс:</i> лежа на спине на полу, положить палку на грудь, поднять палку вверх, сесть, перейти в положение лежа; сидя, обруч перед собой, согнуть правую (левую) ногу, просунуть в обруч; сидя на полу, мяч зажат между ногами, ноги поднять на угол, прокатить мяч к животу; лежа на спине на полу, мяч над головой, сесть, ударить мячом по правой ноге (левой); лежа животе, скакалка в согнутых руках за головой, вытянуть руки вперед, вытянуть носки, посмотреть вперед. <i>Упражнения для ног:</i> стоя, поднять палку вверх, согнуть правую (левую) ногу, завести за колено, прижать ногу к туловищу; стоя, присесть, палку за плечи; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; сидя на коленях, поднять палку вверх, подняться на колени; лежа на спине на полу, согнуть руки в локтях, поднять палку вверх, подняться, принять положение сидя, лечь на спину; стоя на коленях, сесть, опуститься на пятки, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол; стоя, скакалка перед грудью, поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, коснуться коленом левой (правой) руки; сидя на коленях, вытянуть руки вперед, встать на колени, присесть справа (слева) от стоп; прыжки на двух ногах (на месте, в перепрыгивание вперед, поскаками "ноги шире - ноги вместе", влево - вправо, с резким поворотом на 180 градусов, на правой (левой) ноге поочередно) с переходом в марш, восстановлением дыхания. Спортивные упражнения. "Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. <i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. <i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Ак серек – Кок серек", "Ак суйек", "Ақ сандық - Көк сандық", "Такия тастамак!", "Птицы и кукушка", "Хромая уточка", "Лови мяч", "Не оставайся на земле", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "От берега к берегу", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Карусель",
--	--	---

		"Мышеловка", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи". Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Летчики" (бег с ускорением, бег по ограниченной поверхности), эстафета "Проползание в отсек "космического корабля"" (подлезание под веревку). "Между предметами" (катание мячей между предметами), "Бадминтон" (бросание волана вдаль), "Кот и мышь" (бег с увертыванием), "Дай мяч", "Брось и поймай" (бросание мяча), "Быстро на место!" (запрыгиванием на предметы), "Перенесем мешочки" (ходьба с мешочком на голове), "Городки" (катание мяча в цель), "Погоня за обручем" (катание обруча), "Делай разные движения" (основные виды движений), "Из-под дуги" (подлезание под дугу), "Соревнование" (виды прыжков с продвижением вперед). Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, развивать умение правильно оборудовать место прогулки. Формирование здорового образа жизни. Расширять представления об организме человека, особенностях его деятельности, о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
Май	Физическое воспитание	Основные движения. <i>Ходьба:</i> ходить на пятках, на носочках, на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен; мелким и широким шагом, в колонне по одному; ходить с высоким подниманием коленей; ходить маленькими и большими шагами, поднимая колени; бегать парами в один ряд; ходить в чередовании с бегом, с изменением темпа, координация движений рук и ног; вращаться в паре, сохраняя равновесие. <i>Равновесие:</i> ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности; ходить, перешагивая через надувные мячи, положив руки на пояс; ходить по приподнятому предмету; ходить и бегать по горизонтальному бревну, выполняя "ласточку" (стояние на одной ноге, вторая вытянута назад, горизонтально полу, руки разведены в стороны, спина прямая); ходить по наклонному бревну; ходить по гимнастической скамейке боковым шагом, присаживаясь, останавливаясь в середине скамьи. <i>Бег:</i> бегать на носках; с высоким подниманием колен, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами; бегать по ребристой доске в среднем темпе один за другим; бегать с ускорением змейкой. <i>Ползание, лазанье:</i> ползать между перекладинами; ползать по ребристой доске; перелезать через бревно; группироваться при прохождении под дугой. <i>Прыжки:</i> 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; прыгать в высоту с разбега; прыгать через скакалку на двух ногах; прыгать в разных условиях в известных позах, сохраняя равновесие; прыгать на правой ноге (по 3 раза), затем на левой ноге с поворотом на 180 градусов; прыгать в длину с места.

	<i>Катание, метание, ловля, бросание:</i> катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы в вертикальную цель с расстояния 5 метров; бросать мяч друг другу двумя руками от груди; бросать мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, три, соблюдая дистанцию между собой; равнение по ориентирам; поворачиваться на месте направо, налево; знания об особенностях строения тела человека; упражнять в умении подавать рапорты, слышать, принимать команды. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: лентами, скакалками, обручами, мячами, флажками; без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> стоя, выполнить два круга лентами в прямых руках; стоя, поочередные вращения руками вперед - назад; стоя, скакалка внизу перед собой, шаг вправо (влево), поднять руки, скакалку за голову, натянуть на лопатках; стоя, скакалка внизу, поднять скакалку вверх, отставить правую (левую) ногу назад, поставить на носок; стоя, флажки внизу, поднять правую руку вверх, левую - в левую в сторону; стоя, флажки внизу; шаг вправо правой (влево левой) ногой, выполнить двумя вытянутыми руками круг вправо (влево); <i>Упражнения для туловища:</i> сидя, ноги широко расставлены, ленты в руках, в опоре за спиной, наклоны к ногам, касаясь носков; стоя, скакалка внизу, вытянуть руки вперед, повернуть туловище вправо (влево); сидя, скакалка в поднятых руках, наклониться, запрокинуть на стопы ног, натянуть; сидя на коленях, положить флажки на плечи, встать на колени, флажки вперед, поворот туловища вправо (влево), правая (левая) рука назад, левая (правая) - на месте; сидя на полу, флажки на плечах, наклониться вперед, дотронуться носков палочками от флажков; <i>Упражнения на пресс:</i> сидя на полу, упираясь руками назад; выполнение "угла" ногами с положения вытянутых, согнутых ног; лежа на животе, скакалка за головой, вытянуть руки над головой, параллельно полу, ноги, носки вытянуть; лежа на спине, флажки вдоль туловища, руки поднять над головой через стороны (вдоль пола), поднять правую (левую) ногу; <i>Упражнения для ног:</i> стоя, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед; выполнение "ласточки"; стоя, положить флажки на плечи, присесть, руки вытянуть вперед; сидя на коленях, вытянуть руки со скакалкой, встать на колени, опуститься в правую (левую) сторону; Спортивные упражнения. Поддерживать желание заниматься физкультурой, спортивными упражнениями (на велосипеде, самокате). Закреплять правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. "Угадай и промолчи", "Попади точно в цель" (метание в цель), "Легко преодолеваем препятствия" (перелезание, ходьба "змейкой"), "Перетяни канат", "Эстафета" (ползание между рейками лестницы, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки в высоту), "Кот и мышь" (пробегание в "дугу", бег с увертыванием), "Посоревнуемся" (ходьба приставным шагом с мешочком на голове вдоль веревки, прыжок из обруча в обруч на двух ногах), "Летит - не летит", "Брось и поймай" (бросание, ловля мяча), "Передача мяча из сетки", "Прокати мяч" (прокатывание мяча), "Держи обруч" (катание обруча), "Вода из ручья" (прыжки через обручи), "Гусеницы" (подлезание под дугу).
--	---

	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. "Ақ сандық - Көк сандық", "Хан-талапай", "Ақ сүйек", "Волк" (Каскулак), "Такия тастамак!", "Коршун и курица", "Хромая уточка", "Кто снайпер?", "Не урони мяч", "Прыжок к флажку", "Уголки", "Пустое место", "Раз, два, три... Беги!", "Кто сильнее?", "Краски", "Перебежки", "Ловишки", "Чай-чай-выручай", "Гори, гори ясно", "Кошки-мышки", "Лягушки и цапли", "Рыбаки и рыбки", "Собака и воробьи", "Великаны и гномы". Самостоятельная двигательная активность. Совершенствовать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам. Совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки весной, умение правильно оборудовать место прогулки. Формирование здорового образа жизни. Закреплять представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, солнце, воздухе, воде, факторах, наносящих вред здоровью (перегревание, неэффективное одевание по сезону). Развивать умение описывать свое настроение. Знакомить детей с возможностями здорового человека (закаливание, виды массажей), сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Развивать умение самостоятельно выполнять закаливающие мероприятия по показу, инструкции, по памяти; отрабатывать навыки выполнения комплекса утренней гимнастики, развивать привычку соблюдать осанку, желание укреплять пятки ног; учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств.
--	---