

ЯСЛИ-С

Заведующая

С.Д.Жумабекова

Перспективный план организованной деятельности инструктора по физической культуре

2022-2023 учебный год

Перспективный план организованной деятельности инструктора
по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа

Возраст детей: дети 3-х лет Период составления плана: сентябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания. Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног: поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания. Основные движения: 1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы; 2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы; 3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 4) метание, бросание, ловля; формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота; метание в горизонтальную вдаль; 5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске; 6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров); 7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: октябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Учить выполнять упражнения вместе с педагогом, используя зрительные, ориентиры, словесные указания в игровой форме (имитация движений животных). Выполнение упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимать руки вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой. Передача мяча друг другу, подтягивание к себе ног в положении сидя, лежа, наклоны влево, вправо, вперед, из положения стоя. Приседания. Основные движения: 1) ходьба. Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, по кругу, с остановкой, обходя предметы; 2) бег. Формирование навыков бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, с остановкой, обходя предметы; 3) прыжки. Формирование техники прыжка в длину с места; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 4) метание, бросание, ловля. Формирование навыков катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота. Метание в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой; 5) ползание, лазанье. Формирование навыков ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, под веревку, дугу, высотой 40 см, по наклонной доске; 6) равновесие. Формирование навыков ходьбы по наклонной доске (20-30 сантиметров); 7) перестроение. Формирование навыков построения в круг.

Учреждение образования ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно- гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря.	
		Ожидаемые результаты:	ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит;

			ползает между предметами; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде.
		Физическая культура	Основные движения Ходьба. 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. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на

			расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. 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 Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места.
		Общеразвивающие упражнения	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.
		Ритмические движения	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки.
		Спортивные	Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию

		упражнения	(при наличии соответствующих условий).
		Подвижные игры	Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай».
		Самостоятельная двигательная активность	Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту.
		Культурно-гигиенические навыки	Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.
		Навыки самообслуживания	Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.
		Формирование привычек здорового образа жизни	Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность.

			Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). 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.
		Оздоровительно-закаливающие мероприятия	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.

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: декабрь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: координируя движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; поддерживает равновесие в ходьбе по гимнастической скамье, по бревну; бегает обычно, на носках;

		прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает под дугу (в.40см); перестраивается в колонну по одному, в круг, из круга в строй, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде. Основные движения Ходьба. 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. Упражнения в равновесии. Ходить по гимнастической скамейке, ходить по бревну, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. 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. Ползание, лазанье: ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, подлезать под дугу, высотой 40 см, под палку, поднятую на эту
--	--	---

		же высоту. Прыжки. Прыгать в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; прыжки вверх с места стоя ("Кто выше?"). Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), из круга в строй, нахождение места. Общеразвивающие упражнения 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. Ритмические движения Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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 совы дом", "Найди себе пару". Самостоятельная двигательная активность Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.
--	--	---

		Формирование привычек здорового образа жизни Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). 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. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--	--

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: январь, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; влезает в обруч, подлезает под дугу;

		перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке); погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна). Основные движения Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, ходить приставным шагом вперед, приставным шагом назад по одному, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в равновесии. Ходить по веревке лежащей на полу; ходьба по прямой дорожке, сохраняя равновесие. Бег. 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. Катание, бросание, ловля. Бросать мяч двумя руками от груди, двумя руками вверх; метать в горизонтальную цель, вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание, лазанье: влезать в обруч, расположенного вертикально на полу; подлезать под дугу. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с ноги на ногу, прямой галоп; прыгать на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Построение, перестроение. 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).
--	--	---

		Общеразвивающие упражнения 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). Ритмическая движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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: "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". Самостоятельная двигательная активность 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. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу
--	--	---

		(головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). 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, 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. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--	--

Учреждение образования ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: февраль, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину;

		бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; катается на санках, перетаскивает санки (при наличии достаточного объема снега на участке); погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна). Основные движения Ходьба. 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. Упражнения в равновесии. Ходить по прямой дорожке, сохраняя равновесие. Бег. Бегать, выполняя определенные задания: в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление; бегать в разных направлениях. Катание, бросание, ловля. Метать мячом в горизонтальную цель; бросать мяч вдаль; метать в вертикальную цель правой и левой рукой; метать вдаль с положения сидя; катать мячи стопами ног. Ползание, лазанье. 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.
--	--	--

		Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, подпрыгивать с ноги на ногу, прыгать в галопе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед 3м. Построение, перестроение. 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). Общеразвивающие упражнения 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. Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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" (лазание по гимнастической стенке), "Ежик" (ходьба, бег врассыпную), "Кот и воробышки" (бег в прямом направлении по сигналу). Самостоятельная двигательная активность
--	--	---

		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. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносят ко рту, оставлять после приема пищи). 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 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. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--	---

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: март, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели;

		бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна). Основные движения Ходьба. 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. Упражнения в равновесии. Ходить по дощечкам навыки, при ходьбе по веревке, сохранения равновесие. Бег. 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). Катание, бросание, ловля. 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. Ползание, лазанье. Катать мяч с положения сидя; катать мяч в горизонтальную цель; ловить мяч двумя руками; бросать мяч на расстоянии 1-1,5 метра; Прыжки. 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. Построение, перестроение. 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). Общеразвивающие упражнения 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). Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с
--	--	---

		поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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". Самостоятельная двигательная активность Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения 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. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться
--	--	---

	мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). 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 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 к выполнению упражнений, укрепляющих органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--

Учреждение образования: ЧУ ясли сад комбинированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа «Ласточка»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: апрель, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит;

		ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; владеет навыками езды на трехколесном велосипеде; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна). Основные движения <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. Построение, перестроение. 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). Общеразвивающие упражнения 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 носкам, 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. Упражнения для ног: 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. Ритмические движения
--	---

		Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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". Самостоятельная двигательная активность Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать
--	--	--

	элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений. 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 к выполнению упражнений, укрепляющими органы тела и систему организма. Развивать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--

Учреждение образования :ЧУ ясли сад комбонированного вида «Шаттык»

Группа: средняя группа Ласточка

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: май, 2022 - 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Цель: укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, формирование здорового образа жизни с применением здоровьесберегающих технологий. Задачи на 2022-2023 учебный год: - прививать интерес к выполнению физических упражнений; - совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазаньи; - развивать культурно-гигиенические навыки; - развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнениям; - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту; - приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; - обеспечивать безопасное поведение при использовании спортивного инвентаря. Ожидаемые результаты: ходит обычно, на носках, с высоким подниманием колен; ходит с выполнением заданий: взявшись за руки, в положении полусидя обходя предметы; поддерживает равновесие в ходьбе; бегает обычно, на носках, в разных направлениях; прыгает на месте на двух ногах, с продвижением вперед, с высоты и в

		длину; бросает предметы правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цели; бросает мяч вверх-вниз, ловит; ползает между предметами, лазает по гимнастической стенке и спускается с нее; перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю; соблюдает последовательность выполнения общеразвивающих упражнений; играет увлеченно в подвижные игры; знает необходимость соблюдения ежедневных гигиенических навыков; обладает начальными навыками самообслуживания; имеет представления о здоровом образе жизни; владеет навыками культурного поведения за столом; участвует в совместных подвижных играх; владеет навыками езды на трехколесном велосипеде; погружается в воду, играет в воде (при наличии бассейна). Основные движения Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; 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. Упражнения в равновесии. 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. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», враспынную; 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). Катание, бросание, ловля. 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. Ползание, лазанье: 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). Прыжки. 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. Построение, перестроение. 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). Общеразвивающие упражнения <i>Упражнения с предметами:</i> с лфжаками, шарами, поргемушками, цветами, с маленькими пластиковыми шариками. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> 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. Ритмические движения Учить выполнять знакомые, ранее выученные упражнения и движения под сопровождение музыки.
--	--	---

		Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; съезжать с невысокой горки. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево. Элементы плавания и гидроаэробики. Нырять, бегать, играть, танцевать в воде. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры 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 и 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", "Воробышки и автомобиль", "Кенгуру"). Самостоятельная двигательная активность Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, размещать одежду в шкафу (головной убор, вешалка, полка для обуви), вешать одежду на стульчик, замечать неопрятность в одежде, обращаться за помощью к взрослому, пользоваться столовыми предметами по назначению (держат, подносить ко рту, оставлять после приема пищи). Культурно-гигиенические навыки Формирование культурно-гигиенических навыков.
--	--	--

		Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо, уши), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. 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 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. Оздоровительно-закаливающие мероприятия 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.
--	--	--