

«Күншудақ» бөбекжай-бақшасы» мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны



*Дене шынықтыру нұсқауышының мектепалды даярлық
тобына арналған перспективалық жоспары
2022-2023 оку жылына*

Дене шынықтыру нұсқауышы: Г.Д.Оразалы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бебеюжай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын колданып, ойындар мен жаттыгулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінезд-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімділігіне, жалпак табандылықтың аладан-алуга медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттыгулар. Қолды қеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары кетеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары кетеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Негізгі кимылдар: Журу: салта бір-бірден, скеуден, үшеуден журу; аяктын үшімен, аяктын ішкі және сыртқы қырымен журу; тізені жоғары кетеріп журу, заттардан бір қырымен аттап журу; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып журу, қолдың бастапқы қальштарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында сеқіргіштен аттап журу; ересектің белгісімен токтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап журу; заттардың, кегльдердің арасымен, жілтерден аттап журу; қосалқы қадаммен алға қарай журу.</p> <p>Музыкалық-ырғактық жаттыгулар: Таныс дene жаттыгуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау. Кимылдардың ырғагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал журу. Жұбымен шеңбер бойымен журу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар: Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дene шынықтырумен, спортын айналысуга баулу.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Қеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лактыру. Допты он және сол қолмен алып журуге жаттықтыру.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі: Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Кимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органды құру.</p> <p>Кимылды ойын: Інта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше үйлесіткіштерге мүмкіндік беру. Үлттық кимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p>

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, карапайым шараларды өз остишке жүргізуге дагдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы температурадағы сүмен шайыну, таңертенгі жаттыгулық орындауга қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Мәдени-гигиеналық дагдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана қуралдарын сrikін колдану дагдыларын жетілдір

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуак» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылту кезеңі: Қазан

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінездерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладан-алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Айы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Тепе-тендікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне койылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұлдыр тастай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан үстап, жұлтарымен айналу.</p> <p>Музыкалық-ырғактық қимылдар. Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен эсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойындар. Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p>

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу.

Дербес қымыл белсенділігі. Балалардың дербес қымыл белсенділігін үйымдастыруда, менгерген қымыл дағдыларын жетілдіру.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұкият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сұлгімен сұртіну.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. балалардың денсаулығын, шынықтыру

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку багдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқауышысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншуаю» бебекожай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша

Максаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттыгулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінездерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладан-алуга медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Жүгіру: шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тіzenі жоғары көтеріп жүгіру; бір сзыққа қойылған заттардын арасымен, кедергілердін арасымен ету арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден ету арқылы әртүрлі жылдамдықпен – бағу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрүмен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдықса (ұзындығы 20 метр) жүгіру.</p> <p>Музыкалық-ыргақтық қимылдар. Таныс дene жаттыгуларын музыка әуенимен әсем және ыргақты орындау. Қимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта алымдал жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар. Гимнастикалық қабырғага арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аякты кезектестіре буту және тік көтеру.</p> <p>Спорттық жаттыгулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі деңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аякпен тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Үлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамактануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін колдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуак» бөбебекай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінезд-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алдан-алуга медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеву: жұру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттегандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттегандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикада скамейка бойымен қолымен тартылып, иыктары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеву; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикада қабыргамен өрмелеву және бір гимнастикада қабыргадан екіншісіне ауысып өрмелеву.</p> <p>Музыкалық-ыргактық қимылдар. Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдап жұру. Жұбымен шенбер бойымен жұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге койып, жұру (бір бала екінші баланы аяғынан үстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дөнгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p>

Дербес қымыл белсенділігі. Балалардың ойын алаңында балалардың журууне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді көңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру иұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған үйлемдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйымы: «Күншуак» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қантар

Мақсаты: Денсаулық сактау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінез-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладан-алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Aйы	Үйлемдастырылға iс-әрекет	Үйлемдастырылған iс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Гимнастикалық скамейка бойымен колымен тартылып, ишкітары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелуе; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабыргамен өрмелуе және бір гимнастикалық қабыргадан екіншісіне ауысып өрмелуе.</p> <p>Музыкалық-ырғактық қимылдар. Таныс дene жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғакты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жүптасып жасайды:</p> <p>Спорттық жаттығулар. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.</p> <p>Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p>

Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамактану, қимылдар, үйқы және күн, ауа мен су және денсаулықка зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті қуралдарды дайындауға баулу.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку багдарламасы негізінде
дene шыныктыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншую» бебе жай – бакшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан

Максаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дene шыныктыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінезд-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Денс сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, кимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алдан-алуга медициналық-педагогикалық бакылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі кимылдар. Бір гимнастикалық қабырғадан скіншісіне аудысыл өрмелейу.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қалыштықтықсып алып, түзу бағытта (аракашықтығы 6 метр) кос аяқпен секіру; кос аяқпен заттардың арасымен (аракашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (аракашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);</p> <p>Музыкалық-ыргактық кимылдар. Таныс дene жаттығуларын музыка әсемімен әсем және ыргакты орындау. Кимылдардың ыргағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытуши жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жүргастып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі аудыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.</p> <p>Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытка допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қакпага тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғага тебу.</p> <p>Кимылды ойындар. Ынта мен шыгармашылық таныста отырып, таныс кимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде</p>

велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.
Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің
ықпалы туралы түсініктерді кенейту. Науқаска күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған
жанашырлық жасау, шуламау, оның етініштері мен талсырмаларын орындау. Наукастарға
танытуға тәрбиелеу.
Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сактау
дағдыларын қалыптастыру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуак» бөбекжай – бакшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жүлдіз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттыгулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінездерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алдан-алуга медициналық-педагогикалық бакылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жілтің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабыргаға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтыктагы нысанага құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Музыкалық-ыргактық қимылдар. Таныс дene жаттыгуларын музыка әуенімен эсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал журу. Жұбымен шеңбер бойымен журу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар. Арқага арналған жаттыгулар: отырып алға, артқа енкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып енбектеу (3 метр).</p> <p>Спорттық жаттыгулар. Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі аудиспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяктарымен сырғанау. Бір орында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.</p> <p>Спорттық ойындар. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауга баулу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойндар мен эстафеталық ойндарга қатысуга баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауга, шанғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауга, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көніл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды</p>

дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін калыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара комегін қолдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқауышысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жүлдyz» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың күрылу кезеңі: Сәуір

Мақсаты: Денсаулық сактау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттығулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінезділік негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алдан-алтуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Салқа тұру, сал түзеу, салқа қайта тұру: салқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жаңына және бір-бірінің артынан салқа тұру, орнында айналу, онга, солға бұрылу, сал түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ыргактық қимылдар. Таныс дene жаттығуларын музыка әсемімен әсем және ыргакты орындау. Қимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Тұзу бағытта адымдал жүру. Жұбымен шенбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяқка арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсак заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тұра жолмен өз бетінше екі дәңгелекті велосипед тебу. Онга және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауга баулу.</p> <p>Кимылды ойындар Үлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуга баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар үйымдастыруға деген белсенділігін колдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дәғдиларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дәғдиларын жетілдіру.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқауышының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Мектепалды даярлық № 11 «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр

Мақсаты: Денсаулық сактау технологиясын қолданып, ойындар мен жаттыгулар арқылы дene шынықтыруға қызығушылықты, қауіпсіз мінезд-құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері: Дене сапаларын қалыптастыру. Балалардың дene қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың аладан-алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар. Жүгіру: шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тіzenі жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен ету арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден ету арқылы әртүрлі жылдамдықпен – бағу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру</p> <p>Музыкалық-ырғактық қимылдар. Жұбымен шенбер бойымен журу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттыгулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттыгулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, журу.</p> <p>Спорттық жаттыгулар. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.</p> <p>Спорттық ойындар. Допты он және сол қолмен алғып жүруге жаттықтыру</p> <p>Қимылды ойындар Ынта мен шығармашылық таныста отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың журуіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Салауатты әмір салтын қалыптастыру. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты әмір салтына деген кажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын қалыптастыру.</p>

Государственное коммунальное казенное предприятие «Ясли-сад «Куншуак»



*Перспективный план по физической культуре для предшкольный группы
На 2022-2023 учебный год*

Инструктор по физкультуре: Г.Д.Оразалы

Перспективный план организованной деятельности на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организации образования: ГККП ясли сад «Күншую»

Группа: №10 «Радуга» предшкольная группа

Возраст детей: 5-6 лет

На какой период составлен план: 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: 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.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Бег: Бег в брассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p> <p>Прыжки: Подпрыгивание на месте, прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 6 метров).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх двумя руками, через шнур, подбрасывание вверх и ловля двумя руками после отскока от пола (4–5 раз).</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под шнур высотой 40 сантиметров, не касаясь руками пола, боком, ползание на животе по гимнастической скамейке, влезание на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек.</p> <p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг</p>

		<p>прямого галопа. Движение парами по кругу.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Повороты вправо и влево;</p> <p>Элементы спортивных игр: Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой;</p>
Октябрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: 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, коснувшись ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;</p> <p>Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p> <p>Прыжки: На двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд, бросание мяча о стену и ловля двумя руками после отскока от пола; метание мешочка с песком.</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под гимнастической скамейкой, подлезание под дугу (высота 50 сантиметров), подлезание под дугу (высота 50 сантиметров) с мячом в руках.</p> <p>Равновесие: По скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности;</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p> <p>Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p>
Ноябрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров. Упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на</p>

		<p>гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз).</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, по два, по три, перестроение из шеренги в колонну по одному, по два, по три, повороты на месте налево, направо; в движении, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Бег: Бег вразсыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p> <p>Прыжки: Прыжки в высоту с места; перепрыгивание через шнурь, линии, прыжки попарно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров;</p> <p>Метание, ловли, бросание: Бросание асыка в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра).</p> <p>Ползание, лазанье: Пролзание в обруч (высота 50 сантиметров), влезание на наклонную лесенку, проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч, переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пяtkи на канате, носки на полу).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p>
Декабрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра). Выполнение полуприседания (6-7раз) приседания, вынося руки вперед; захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы; в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; вразсыпную; между предметами; приставными шагами вперед. Ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании;</p> <p>Бег: Бег вразсыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты;</p> <p>Прыжки: Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра), в</p>

		<p>высоту с места; перепрыгивание через шнуры, линии, прыжки попеременно на правой и левой ноге, спрыгивание с высоты, запрыгивание на возвышение до 20 сантиметров;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров);</p> <p>Ползание, лазанье: Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, не касаясь верхнего края обода, в группировке.</p> <p>Равновесие: Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности;</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Поочередное выставление ног на пятки и притопывание. Приставные шаги с приседанием. Хлопки в соответствии с простейшим ритмическим рисунком музыки. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание на санках с горки по одному и по двое. Поднимание с санками на горку;</p> <p>Элементы спортивных игр: Хоккей. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p>
Январь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой, хлопок перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжимание и разжимание пальцев рук.</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.</p> <p>Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут, на скорость, врассыпную между кеглями.</p> <p>Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 метров.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками;</p> <p>Ползание, лазанье: Прокатывание обрущей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом</p>

		<p>на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы.</p> <p>Равновесие: Ходьба по канату, шнуре с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Шаг прямого галопа. Движение парами по кругу. Перестроение с расхождением и схождением в парах. Приставной шаг с приседанием "пружинка" с наклоном головы в стороны, движение рук вместе.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.</p>
Февраль	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Сидя, повернуться и положить предмет позади себя, повернуться, взять предмет, лежа на спине: подъем ног вверх, движения ногами, как при езде на велосипеде, перевороты со спины на живот и обратно, прогибание и приподнимание плеч, разведение рук в стороны.</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднявая колени; через мячи боком, врассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Бег: Бег на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места, бег в колонне по одному в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками;</p> <p>Ползание, лазание: Прокатывание обрущей и пролезание в них. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы;</p> <p>Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка";</p> <p>Спортивные упражнения: Скольжение. Выполнение задания во время скольжения; ходьба на</p>

		лыжах. Выбирание на горку ступающим шагом прямо, елочкой. Умение спускаться в низкой стойке, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой.
Март	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Повторение и совершенствование ранее изученных способов построения и перестроения. В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.</p> <p>Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности;</p> <p>Прыжки: Прыжки в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками;</p> <p>Ползание, лазанье: Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз.</p> <p>Равновесие: Ходьба на повышенной опоре, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка";</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Торможение при спуске. Катание друг друга. Поднимание с санками на горку.</p>
Апрель	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и</p>

		<p>совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.</p> <p>Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут.</p> <p>Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, в высоту с разбега, в длину с разбега, в длину с места, на двух ногах правым боком.</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под 3–4 дуги; лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуском вниз, ползание по скамейке с мешочком на спине, пролезание между рейками поставленной на бок лестницы;</p> <p>Равновесие: Ходьба по канату, шнуре с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.</p>
Май	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп.</p> <p>Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, врассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой;</p> <p>Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности;</p> <p>Прыжки: Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 метров.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4 метра правой и левой рукой, бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками;</p> <p>Равновесие: Ходьба по канату, шнуре с мешочком на голове, боком, приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки. Ходьба на повышенной опоре, по</p>

		<p>гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну, выполнение упражнения "Ласточка";</p> <p>Элементы спортивных игр: Футбол. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Вождение мяча вокруг предметов. Закатывание мяча в ворота. Отбивание мяча о стену несколько раз, подряд.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде и самокате. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.</p>
--	--	---

«Күншіуақ» бөбекжай-бақшасы» мемлекеттік коммуналдық қазыналық кәсіпорыны



**Дене шынықтыру нұсқауышының ересек тобына
арналған перспективалық жоспары
2022-2023 оку жылына**

Дене шынықтыру нұсқауышы: Г.Д.Оразалы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру иұсқаушысынын 2022 -2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Ақку», Ересек № 9 «Айгөлею», Ересек № 14 «Кұлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек

Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануга баулу.

Міндеттері: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

Айы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Жалпы дамытуши жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрган қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқау; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрган күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға екшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4-5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бұгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: жүру. Салта бір-бірлеп жүру, журуді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау;</p> <p>Музыкалық-ырғактық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дene жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1) кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқауышының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншuaю» бебекожай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Акку», Ересек № 9 «Айғөлею», Ересек № 14 «Құлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың күрделу кезеңi: Қазан

Мақсаты: Баланың деңсаулығын сактау және нығайту, дene шынықтыруға қызыгуышылығын арттыру, деңсаулық сактау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу.

Міндеттері: Балалардың кимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (онға және солға), салта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-тендікті сактау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқаның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененеңің бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызыгуышылықты дамыту.</p> <p>Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық касиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншую» бебеюкай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Ақку», Ересек № 9 «Айгөлею», Ересек № 14 «Кұлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша

Мақсаты: Баланың деңсаулығын сақтау және нығайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, деңсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануга баулу.

Міндеттері: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Караша	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар: Жұтіру. Аяктың ұшымен, тіzenі жоғары көтеріп, адымдал жүгіру, салта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындаі отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру</p> <p>Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханага барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууга үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.</p> <p>Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқауышының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншуақ» бөбекшай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Аққу», Ересек № 9 «Айгөлек», Ересек № 14 «Құлагер» толтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың күрілу кезеңі: Желтоқсан

Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу.

Міндеттері: Балалардың кимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында кимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі үлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды еткізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Еңбектеу, өрмелеву. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттагандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеву, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттал өту;</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру</p> <p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықтай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышкы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру</p> <p>Балаларға адамның дene және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтүте болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуак» бебекожай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Аққу», Ересек № 9 «Айгөлек», Ересек № 14 «Кұлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қантар

Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дene шынықтыруға қызыгуышылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануга баулу.

Міндеттері: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды еткізу.

Айы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қантар	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктікten секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасаган іс-әрекетінің ағзага әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, сүйк тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұйымдарды көнекту.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншудақ» бебеюхай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Акку», Ересек № 9 «Айгөлею», Ересек № 14 «Күлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылту кезеңі: Ақпан

Мақсаты: Баланың денсаулығын сактау және нығайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сактау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануга баулу.

Міндеттері: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі үлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды еткізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Лактыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, курсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лактыру (3,5–6,5 м кем емес), он және сол қолымен көлденең қойылған нысанага (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанага лактыру; допты бір-біріне төмennен және бастан асыра лактыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лактыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лактыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шенберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі катарға тұру, бағыт бойынша түзелу; онға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшак ұстau және жақын тұру. Спорттық жаттыгулар Шаңғымен жұру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жұру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен үйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қаралайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысынын 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншуақ» бөбекожай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Акку», Ересек № 9 «Айгелею», Ересек № 14 «Құлагер» толттары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың күрылу кезеңі: Наурыз

Мақсаты: Баланың денсаулығын сақтау және ныгайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозгалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу.

Міндеттері: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

Айы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңдейіп, қолдың саусактарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен, қозгалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дene шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауга, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншую» бебеюжай – бақшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Акку», Ересек № 9 «Айгөлек», Ересек № 14 «Күлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың күрьылу кезеңі: Сәуір

Максаты: Баланың денсаулығын сактау және нығайту, дene шынықтыруға қызыгуышылығын арттыру, денсаулық сактау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу.

Міндеттері: Балалардың кимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында кимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі ұлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды еткізу.

Aйы	Ұйымдастырылға іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Физикалық қасиеттерді дамыту	<p>Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші колға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, тәмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және түру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Колына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылыш жату. Етпетінен жатқан қалыпта ныктарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға кою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсак заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құргату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сұрту.</p>

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы негізінде
дene шынықтыру нұсқаушысының 2022 -2023 оку жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Күншую» бебеюкай – бакшасы МҚҚҚ

Топ: Ересек № 3 «Акку», Ересек № 9 «Айгөлею», Ересек № 14 «Күлагер» топтары

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың күрылу кезеңі: Мамыр

Максаты: Баланың деңсаулығын сақтау және нығайту, дene шынықтыруға қызығушылығын арттыру, деңсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын колдануға баулу.

Міндеттері: Балалардың кимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында кимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру. Түрлі үлттық кимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

Aйы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Физикалық касиеттерді дамыту	<p>Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңга, солға бұрылу. Жүзу. Суга түсү, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп кимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>Шынықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамактанғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шептің, күмнің үстімен жалан аяқ жүру.</p> <p>Кимылдауға ынғайлыш, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дene жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p> <p>Откенді кайталау.</p>

Государственное коммунальное казенное предприятие «Ясли-сад «Куншуак»



Перспективный план по физической культуре для старшей группы

На 2022-2023 учебный год

Инструктор по физкультуре: Г.Д.Оразалы

Перспективный план организованной деятельности на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организации образования: ГККП ясли сад «Күншуак»

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: 4-5 лет

На какой период составлен план: 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на пояссе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на пояссе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Прыжки: Прыжки 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; вверх с места с касанием предмета.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>

		<p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p>
Октябрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минут, бег на 40–50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Прыжки: Подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров), с высоты 20–25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4–5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2–3 раза с перерывами для отдыха).</p> <p>Метание, ловля, бросание: 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).</p> <p>Элементы футбола: Прокатывание мяча в заданном направлении. Умение передавать мяч ногой друг другу;</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.</p> <p>Равновесие: Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном и</p>

Ноябрь	Физическое развитие	<p>двуухколесном велосипедах, на самокате. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; отягивание носков, сгибание стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Прыжки: Прыжки 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; вверх с места с касанием предмета.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра.</p> <p>Ползание, лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной скамейке.</p> <p>Равновесие: Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
Декабрь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; отягивание носков, сгибание стоп.</p>

		<p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;</p> <p>Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Бег с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой;</p> <p>Прыжки: Подвешенного выше поднятых рук ребенка, в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров; на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге). Прыжки с короткой скакалкой (10 прыжков 2-3 раза с перерывами для отдыха).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мешочки, занимая правильное исходное положение. Катание мячей, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мешочек двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Элементы игры хоккей: Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p>Равновесие: Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, расположенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Катание с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Январь	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгиная и разгибая их, перевороты со спиной на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения:</p>

		<p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врасыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Катание мячей, обрущей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Февраль	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе. Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врасыпную. Бег с ускорением и</p>

		<p>замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево.</p> <p>Равновесие: Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках. Умение кататься с горки; катать друг друга; Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
Март	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгиная и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, вразсыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60</p>

		<p>метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад. Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Катание мячей, обрущей. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его, перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
Апрель	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Поднимание поочередно согнутых ног в колене, ходьба по палке, опираясь носками о пол, пятками о палку; собирать пальцами ног веревку, перекладывать с места на место мешочки с песком, вращение стопами ног.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки вверх с места с касанием предмета, прыжки поочередно через 2–3 предмета, высотой 5–10 сантиметров, прыжки с высоты 20–25 сантиметров, в длину с места не менее 70 сантиметров, прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров).</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю. Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p>

		<p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной скамейкам. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p>
Май	Физическое развитие	<p>Общеразвивающие упражнения: Закладывание рук за голову, разводя их в стороны и опуская, поднимание рук через стороны вверх; поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Приподнимание ног над полом в упоре сидя, сгибание и выпрямление, опускание их на пол, поднимание и опускание прямых ног, одновременно сгибая и разгибая их, перевороты со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет, приподнимание вытянутых вперед рук, лежа на животе.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", врасыпную, приставным шагом вперед, в сторону. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врасыпную. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;</p> <p>Прыжки: Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед, на месте с поворотами направо, налево, на месте, ноги вместе, ноги врозь, одну ногу вперед, другую назад; прыжки в длину с места, через 4–5 линий (расстояние между линиями 40–50 сантиметров). Прыжки на одной ноге. Прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 метра); метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 метра) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5–2 метра;</p> <p>Ползание, лазанье: Подлезание под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо,</p>

влево.

Равновесие: Ходьба между линиями (расстояние 10 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание поочередно через 5–6 набивных мячей, расположенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук.

Музыкально-ритмические упражнения: Выполнение знакомых физических упражнений в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате. Катание на трехколесном велосипеде и самокате. Выполнение поворотов вправо, влево.