

МҚКҚ «Қуанық» бөбекжай-бақшасы»
«Бекітемін»
менгерушісі:
Ж.А.Курманова
«29» 2024 жыл



**Дене шынықтыру нұсқаушысының ересек топтарына
арналған перспективалық жоспары
2024-2025 оқу жылына**

Г.Д.Оразалы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Күншуақ» бөбекжай-бақшасы МКҚК

Топ: №11 «Жұлдыз», №14 «Құлагер» ересек топтары

Балалардың жасы: 4-5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі

		аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық

		қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), Еңбектеу, өрмелеу. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Жүгіру. –1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан) Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты

		алмастыру) секіру, Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Қаңтар	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды

		жолдармен өзбетінше сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Ақпан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа косалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту Секіру. 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Наурыз	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып

		көтеру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру. Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан). Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.

		Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
Мамыр	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

«Утверждаю»
Заведующий
ГККП «Ястыксай «Күншуақ»
Ж.А. Курбанова
« 29 » 12 / 2024 г



**Перспективный план по физической культуры для старшей группы
на 2024-2025 учебный год**

Г.Д.Оразалы

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: сентябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно); подниматься на носки и стоять. Основные движения: ходить на пятках; ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров); бегать на носках; ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); катать мячи, обручи друг другу между предметами; строиться в колонну по одному. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой,

полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

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

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: октябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад; выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Основные движения: ходить на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом; ходить п о линии, веревке; бегать с высоким подниманием колен; ползать по горизонтальной доске; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать

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

Навыки самообслуживания.

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

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

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: ноябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: размахивать руками вперед – назад; стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы; делать подряд 4–5 полуприседаний. Основные движения: ходить приставным шагом в сторону (направо и налево); ходить по доске, гимнастической скамейке; бегать мелким и широким шагом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; прыгать с поворотами направо, налево, кругом; метать предметы в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни. Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой,

полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

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

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: декабрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях; прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях; приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Основные движения: ходить в колонне по одному; ходить по бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); бегать в колонне по одному, по кругу; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; прыгать прыгать: ноги вместе, ноги врозь ; метать предметы в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения. Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни. Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно

умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

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

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

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: январь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их; Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Основные движения: ходить в чередовании с бегом; ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); бегать в колонне змейкой, врассыпную; подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; прыгать: на одной ноге (на правой и левой поочередно); бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра). строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения. Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим

внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: февраль 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать; Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол.. Оттягивать носки, сгибать стопу. Основные движения: ходить прыжками; перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа; пролезать в обруч; прыгать через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Развивать интерес к подвижным играм. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуақ»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: март 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать; В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их; Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Основные движения: ходить с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. бегать со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуясь шагом; прыгать с высоты 20-25 сантиметров; мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: апрель 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет; Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Основные движения: ходить с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. бегать в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты; переход с пролета на пролет вправо, влево; прыгать в длину с места (не менее 70 сантиметров);; мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по

мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Навыки самообслуживания.

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №10 «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: май 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Выполнять упражнения с предметами и без предметов; Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе; Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Основные движения: ходить с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. перешагивать через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. бегать бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. прыгать с короткой скакалкой. мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд); строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Подвижные игры. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность. Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно

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

Навыки самообслуживания.

Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

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

«Утверждаю»
Заведующая
ГККП «Ясли-сад «Күншуақ»
Ж.А.Курманова
«19» 11 2024 г.



**Перспективный план по физической культуры для предшкольный группы
на 2024-2025 учебный год**

Г.Д.Оразалы

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуақ»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: сентябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Подниматься на носки. Основные движения: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; ходить с перешагиванием через предметы; бегать врассыпную, парами высоко поднимая колени; ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, переползать через препятствия; прыгать на месте; бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивные игры. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Культурно-гигиенических навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуақ»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: октябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Подниматься на носки. Основные движения: ходить в колонне на носках, на пятках; ходить по ограниченной поверхности приставным шагом; бегать в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с бегом, переползать через препятствия; прыгать с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд; строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивные игры. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: ноябрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Основные движения: ходить в колонне на внутренней и внешней стороне стоп; ходить по ограниченной поверхности на носках, по скамейке, перешагивая кубики; бегать «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий; ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч; прыгать по прямой (расстояние 6 метров); бросать мяч о стену и ловить двумя руками; строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивные игры. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с

элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья. Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Культурно-гигиенических навыки.

развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: декабрь 2024 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Основные движения: ходить высоко поднимая согнутую в колене ногу; ходить по ограниченной поверхности на носках, по скамейке, перешагивая кубик по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); бегать, с преодолением препятствий в естественных условиях; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); бросать мяч о стену и ловить двумя руками; строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега. Спортивные игры. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на

санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Культурно-гигиенические навыки.

развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Куншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: январь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Основные движения: ходить высоко поднимая согнутую в колене ногу; ходить по ограниченной поверхности на носках, по скамейке, перешагивая кубик по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); бегать, с преодолением препятствий в естественных условиях; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); бросать мяч о стену и ловить двумя руками; строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега. Спортивные игры. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на

санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Культурно-гигиенических навыки.

развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы, без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуақ»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: февраль 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Основные движения: ходить с перешагиванием через предметы, боком; ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, бегать с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); бросать метать мешочки с песком в цель на расстояние 2–2,5 метра; строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега. Спортивные игры. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Культурно-гигиенические навыки.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур.

Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГККП детский сад «Күншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: март 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Основные движения: ходить с поворотом в другую сторону, с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; по ребристой поверхности; бегать на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой. прыжки в высоту с места 6–8 метров, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра) строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево. Спортивные игры. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные

	умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. Формирование здорового образа жизни. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Культурно-гигиенических навыки. Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.
--	---

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: апрель 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Выпад вперед, в сторону. Основные движения: ходить с остановкой по сигналу взрослого; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка; бегать на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров); Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами; прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

	Формирование здорового образа жизни. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Культурно-гигиенических навыки. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.
--	---

**Перспективный план организованной деятельности на 2024 – 2025 учебный год на
основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой
учебной программы дошкольного воспитания и обучения**

Организация образования: ГKKП детский сад «Күншуак»

Группа: №8 «Сказка» предшкольная группа

Возраст детей: 5 – 6 лет

На какой период составлен план: май 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	Общеразвивающие упражнения: Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов. Основные движения: ходить изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед. кружение парами, держась за руки. бегать на скорость до обозначенного места. лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой. перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров. бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров). строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Музыкально- ритмические упражнения. Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Самостоятельная двигательная активность. Создать условия для самостоятельной организации детьми

	подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки. Формирование здорового образа жизни. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Культурно-гигиенические навыки. Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног.
--	--