

«Утверждаю»
Заведующая
ГККП «Ясли сад «Куншмак»
Ж.А.Курманова
« 29 » ташир 2025 г.



**Перспективный план по физической культуре для старшей группы
на 2025-2026 учебный год**

Физ.инструктор: Гүлпан Дүйсенғалиқызы

Перспективный план организованной деятельности на 2025 – 2026 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: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: сентябрь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p>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,</p>

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 2025 – 2026 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: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: октябрь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>Основные движения: ходить на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом; ходить по 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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p>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</p>

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 2025 – 2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования: ГККП детский сад «Куншуак»

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: ноябрь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>

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 2025 – 2026 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: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: декабрь 2025 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>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.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно</p>

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 2025 – 2026 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: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: январь 2026 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим</p>

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 2025 – 2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования: ГККП детский сад «Куншуак»

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: февраль 2026 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельная двигательная активность. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p>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</p>

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 2025 – 2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования: ГККП детский сад «Куншуак»

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: март 2026 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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; Собирают пальцами ног веревку; захватывают стопами и перекладывают с места на место мешочки с песком.</p> <p>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 чередуя шаг; 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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно</p>

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 2025 – 2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования: ГККП детский сад «Куншуак»

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: апрель 2026 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>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</p>

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 2025 – 2026 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организация образования: **ГККП детский сад «Куншуаюк»**

Группа: №12 «Лучик» старшая группа

Возраст детей: дети 4 – 5 лет

На какой период составлен план: май 2026 год

Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Физическая культура	<p>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.</p> <p>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. перелезть 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.</p> <p>Ритмические упражнения. выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Формирование здорового образа жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>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</p>

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.