

ЧУ детский ясли - сад «Аружан»



Перспективный план
организованной деятельности
для старшей группы «Радуга»
по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Аксукент

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

Учреждение образования: ЧУ детский ясли- сад «Аружан»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: 1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;

		2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; 3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; 4) метание, ловля, бросание. Катание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). 5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Пролезание в обруч. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, змейкой, по горизонтальной скамейке. 6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Сохранение равновесия. Перешагивание через кубики, через набивной мяч с разными положениями рук; 7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
--	--	---

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

Учреждение образования: ЧУ детский ясли- сад «Аружан»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Общеразвивающие упражнения. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног прокатывание вокруг себя мяча, сидя и стоя на коленях. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок; полуприседания (4–5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибание стоп. Основные движения: 1) ходьба. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; 2) бег. Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен,

		мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бег на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; 3) прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, прыжки на месте с поворотами направо, налево; в длину с места, через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров); 4) метание, ловля, бросание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 метра). Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; 5) ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами, по горизонтальной доске, скамейке. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Лазанье по гимнастической стенке вверх. Ползание на четвереньках по горизонтальной скамейке. 6) равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание предметов, повороты с мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении в обе стороны, руки на поясе. Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивание через рейки лестницы с разными положениями рук;
--	--	---

		7) построение, перестроение. Построение в колонну по одному. Перестроение в звенья по два, по три; равнение по ориентирам. Музыкально-ритмические упражнения. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.
--	--	--

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

Учреждение образования: ЧУ детский ясли - сад «Аружан»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Раздел программы	Организованная деятельность	Цель и задачи организованной деятельности
Ноябрь	1. Физическое развитие	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности.	
		Задачи на 2022-2023 учебный год: - обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; - совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни;	

		- побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; - сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры.	
		Ожидаемые результаты:	ходит на пятках, на наружных сторонах стоп, приставным шагом; чередует ходьбу с бегом, с прыжками; ходит по линии, веревке, доске, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегают на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному; ползает на четвереньках; катает мячи, метает предметы на дальность; умеет перестраиваться в звенья по два; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками; играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены;

				следит за своим внешним видом; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.
		Физическая культура	Основные движения	Ходьба: ходить на пятках, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен. мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу; бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезать в обруч; перелезать через бревно,

			гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два; равнение по ориентирам.
		Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно); размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы,

--	--	--

вытягивать их. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

		Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.
		Спортивные упражнения	Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.
		Подвижные игры	Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
		Самостоятельная двигательная активность	Побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.
	Культурно-гигиенические навыки	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: ополаскивание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

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

Учреждение образования: ЧУ детский ясли - сад «Аружан»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; - совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни; - побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера;

		- сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. Ожидаемые результаты: ходит в колонне по одному, по двое, по трое, с перешагиванием через предметы; с поворотом в другую сторону по сигналу; по сигналу взрослого ходит между предметами, меняет направление; сохраняет равновесие при ходьбе; бегает с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе, непрерывно, с чередованием с ходьбой; ползает между предметами (кеглями) на четвереньках; ползает разными способами (по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками); лазает, переходя от одной гимнастической стенки к другой; прыгает на одной ноге (4-5 раз чередуя)), прыгает на двух ногах с продвижением вперед между предметами, перепрыгивает через шнуры, линии (50см расст.); бросает мяч двумя руками (через голову; друг другу снизу (2,5м) и ловит), над веревкой и ловит одной рукой; метает предмет (мяч) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); в вертикальную цель с расст. 1,5 метра; в подвижных играх, сопровождаемых музыкой, выполняет движения в разных темпах в соответствии с музыкой; проявляет инициативу в организации подвижных игр (водящий), соблюдает правила игр (двигается по сигналу, понимает, при догонялках задевание - это засаженность); активно участвует в национальных подвижных играх; проявляет в играх физические качества: быстроту, силу, ловкость; катается на санках с горки по одному и по два;
--	--	--

		скользит по ледяным дорожкам самостоятельно; выполняет самостоятельно гигиенические процедуры; владеет навыками самообслуживания и ухода за одеждой (последовательное раздевание (одевание), складывание в шкаф, вешание на стул). Основные движения Ходьба: в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Равновесие: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге; кружиться вокруг себя; ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 см, высота 30–35 см): ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове; ходьба между линиями (расстояние 15 сантиметров); ходьба по бревну. Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен в колонне по одному, по кругу; бегать в колонне по одному, в разных направлениях, в чередовании с бегом; навыки бега на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой; Ползание, лазанье: ползание на четвереньках между кеглями; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; прыжки на месте с поворотами направо, налево. Катание, метание, ловля, бросание: катание мяча друг другу; метание предметов (мяча) на дальность (не менее 3,5-6,5 метра); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5
--	--	--

		метра; бросания и ловли мяча двумя руками; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 2,5 метра); навыки бросания мяча через голову; Построение, перестроение: перестроение в колонну по два, по три; перестроения в шеренгу, круг; навыки умения действовать по сигналу педагога, равняться ориентирам. Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать через перед вверх, наклониться вправо (влево); поднять руки с палкой сзади вверх, наклониться вперед; согнуть руки с палкой на уровне груди, поднять палку вверх, потянуть носок; поднять руки через стороны, согнуть в локтях, положить кисти на плечи, выполнить вращения. Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе. Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног. Лежа на спине, руки на уровне груди; согнуть колени, обхватить руками, коснуться головой колена; лежа на спине, руки на поясе, ногами сделать ножницы, повернуть корпус направо (налево), вытянуть правую (левую) руку. Упражнения на пресс: лежа на спине, выполнить "велосипед", считая от 1 до 8-ми, крутить педали. Упражнения для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе. Оттягивать носки, сгибать стопу. Переступать приставным шагом в сторону. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.
--	--	--

		Ритмическая гимнастика Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Спортивные упражнения Катание на санках: катать друг друга. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке педагога, самостоятельно. При наличии снежного покрова, инвентаря (лыж); на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. При наличии бассейна плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом. Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, ловкость, рыбак). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре (волк, лиса, кот, лохматый пес), осознанно относиться к выполнению правил игры (внимательно слушать правила перед игрой, придерживаться их). Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. 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 представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека. 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. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Культурно-гигиенические навыки 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 (складывать, размещать в шкафу, аккуратно вешать на стул),
--	--	--

		чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть "непроливайки", кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия Проводить все виды закаливания: воздушные ванны; ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия: ходьба по ребристой доске, "дорожке здоровья". Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	--

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

Учреждение образования: ЧУ детский ясли - сад «Аружан»

Группа: «Радуга» старшая группа

Возраст детей: дети 4-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Цель: обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка, повышение интереса к физической культуре, обогащение двигательного опыта с использованием здоровьесберегающих технологий, воспитание потребности к развитию физической активности. Задачи на 2022-2023 учебный год: - обеспечить гармоничное физическое развитие организма детей, повышать интерес к спортивным, подвижным играм, занятиям спортом; - формировать физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость; - совершенствовать основные виды движений: ходьба и бег, прыжки, бросание и ловля, ползание и лазание, культурно-гигиенические навыки; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу

		жизни; - побуждать интерес к различным национальным подвижным играм, играм соревновательного характера; - сохранять правила безопасного поведения при использовании спортивного оборудования во время игры. Ожидаемые результаты: ходит на пятках, на наружных сторонах стоп; чередует ходьбу с бегом, с прыжками, с изменением направления, темпа; ходит по линии, гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; бегает на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, в разных направлениях; ползает на четвереньках (по скамейке); ползает по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прыгает на двух ногах, с продвижением вперед; бросает мячи вверх (вниз), ловит их; отбивает о землю; перестраиваться в звенья по два, по три; владеет видами закаливания, навыками самообслуживания; скользит на санках по ледяным дорожкам самостоятельно; при помощи взрослых снимает и надевает (при наличии) лыжи, передвигается по лыжне друг за другом; проявляет инициативу, самостоятельность при организации знакомых игр; проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость в подвижных играх; играет в подвижные игры с мячами, скакалками, обручами;
--	--	--

		самостоятельно играет и соблюдает правила спортивных игр; соблюдает первоначальные навыки личной гигиены; следит за своим внешним видом; имеет первоначальные навыки о здоровом образе жизни; понимает влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Основные движения Ходьба: ходить в колонне по одному, по два, на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 10 сантиметров); ходить по гимнастической скамейке (руки в стороны). Бег: бегать на носках, бега с высоким подниманием колен; бегать в разном темпе по сигналу, с ускорением. Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Катание, метание, ловля, бросание: катать обручи; бросать и ловить мяч друг
--	--	--

		другу снизу; бросать мяч из-за головы и ловить его; перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра); бросать мяч вверх, бросать о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяча о землю. <i>Построение, перестроение:</i> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения Выполнять упражнения с предметами (мяч, лента, скакалка) и без предметов. <i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i> Поднять мяч двумя руками, опустить мяч, мяч вверх; руки с лентой вверх, сделать волнообразные движения. нарисовать два круга лентами; встать на носки, поднять скакалку вверх; поднять палку, поставить на голову; руки в стороны, согнуть в локтях, крутить на уровне груди, произнося "р-р-р"; держать мяч одной рукой, отбивать мяч попеременно двумя руками. <i>Упражнения для туловища.</i> Поворот вправо с лентой в руках, левой рукой коснуться пальцев правой руки; повернуться вправо (влево), отбивание мяча о землю у стопы; поднять мяч вверх, наклониться вперед, ударить о носок, подкинуть носком вверх; шаг вправо, поднять скакалку вверх, наклон вправо (влево); присесть, поднять скакалку вверх наклониться, коснуться правого (левого) носка; левой (правой) рукой коснуться правого (левого) колена, сказать "хлоп"; наклониться вправо (налево), сказать "тик" ("так")"; наклон вперед, волнообразные движения кистями рук,
--	--	---

	выпрямиться; Упражнения для ног. Присесть, опираясь на стопу, встать, руки вверх, посмотреть на руки; присесть, подбросить мяч, встать быстро, поймать мяч; постукивание мяча о колено; прыжки на месте с предметом в руках; ходьба и прыжки вокруг себя. Ритмическая гимнастика. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Спортивные упражнения Катание на санках (при наличии достаточного объема снега): кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослого, затем самостоятельно. Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. Плавание (при наличии бассейна): выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом. Подвижные игры Развивать интерес к подвижным играм ("Ловишки" (бег с ускорением, увертыванием) и проч., национальным играм ("Черная корова", "Кто сильнее?", "Байга"). Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации
--	---

		знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре ("Рыбаки и рыбки", "Волк во рву", "Зайцы и волк", "Хитрая лиса", "Совушка", "Ворона и воробей", "Охотник и зайцы", "Белый зайчик"), выполнять правила игры. Продолжать развивать активность детей в играх со спортивным инвентарем: "Попади в цель" (метание), "Кто скорее до флажка?" (бег ускорением), "С кочки на кочку", "Будь ловким" (прыжки между предметами), "Не опаздай" (ползание на четвереньках), "Брось за флажок" (метание), "По снежному мостику" (ходьба по скамейке, сохранять равновесие), "Дорожка препятствий" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание под дуги, прыжки из обруча в обруч), "Школа мяча" (разные действия с мячом), "Кто лучше прыгнет?" (прыжки в длину), "Мяч водящему" (броски мяча от груди, ловля), "Круг-кружочек" (ходьба по кругу); "Снайперы" (метание в цель). Самостоятельная двигательная активность Поощрять игры детей с мячами (снежками), побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. 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 (приемлемый температурный режим, влажность зимой). Формирование здорового образа жизни
--	--	--

		Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать (одеваться по погоде, застегиваться, завязывать шарф, одевать варежки, перчатки, заправлять майку в штаны; менять белье при запотевании спины, ног; полоскать горло). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания (последовательно принимать блюда, пережевывать пищу с закрытым ртом, быть аккуратным); влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом (оглядывая друг друга в паре, перед зеркалом, расчесываться, поправлять прическу). Развивать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом (намыливать два раза, смывать, отжимать, вытирая, следить за тем, чтобы полотенце не загрязнилось) перед едой, после пользования туалетом, перед играми по мере загрязнения. Отрабатывать умения пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Убирать вещи (вывешивать, складывать, раскладывать), с помощью взрослого
--	--	---

		чистить, сушить и развешивать их (вывешивать варежки, ставить сапоги на сушку). После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол (быть ответственным дежурным). Оздоровительно-закаливающие мероприятия Проводить все виды закаливания, общие и местные воздушные; поласкание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия ходить по дорожке здоровья, ребристой доске. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.
--	--	---