

Келісілген  
Сәтбаев қаласының «Күншуақ»  
бөбекжайы»КМКҚ  
әдіскері  
Муздрапова А.А.   
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 жыл

Бекітілген  
Сәтбаев қаласының «Күншуақ»  
бөбекжайы»КМКҚ  
директоры  
Грехова С.Е.   
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 жыл  


**Перспективный план организованной деятельности на 2023-2024 учебный год на основе  
Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы  
дошкольного воспитания и обучения**

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуақ»

**Группа:** средняя группа «Веселый нотки»

**Возраст детей:** дети 3-х, 4-х (разновоз.) лет

**Период составления плана:** сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
Сентябрь	Физическая культура	Дети 3-х лет <b>Основные движения</b> <b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); <b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, сохраняя равновесие

		<p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров),</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно);</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево);</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону;</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p>
--	--	---

		<p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p><b>Дети 4-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b> Формировать навыки ходьбы: на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Развивать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Развивать умение поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя</p>
--	--	--

		<p>их в стороны (рывком и плавно).</p> <p><b>Упражнения для ног</b></p> <p>Развивать умение подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. <b>Спортивные упражнения:</b></p> <p>Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b></p> <p>Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b></p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	
Октябрь	Физическая культура	<p>Дети 3-х лет</p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить в разных направлениях:</p>

		<p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную;</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них,</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг,</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;</p> <p><b>Упражнения для туловища:</b> поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя.)</p> <p><b>Упражнения для ног .</b> приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p>
--	--	---

		<p>гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны). Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Развивать умение поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Развивать умение наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p><b>Упражнения для ног</b> Развивать умение делать подряд 4–5 полуприседаний.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b> Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b> Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	
Ноябрь	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить с выполнением заданий:</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по веревке, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную</p>

		<p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 метров по доске.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать вокруг предметов и между ними,</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Обучать детей умению следить за своим видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо, уши,) вытирать насухо</p>
--	--	---



		<p>после мытья ,вешать на место полотенце,пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни</b></p> <p>Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки).</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b></p> <p>Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p>Дети 4-х лет</p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p>Формировать навыки бега: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минут, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b></p> <p>Развивать умение ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b></p> <p>Развивать умение приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p><b>Упражнения для ног</b></p> <p>Развивать умение сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p>
--	--	---

		<p><b>Спортивные упражнения:</b> Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b> Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b> Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	
Декабрь	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения</b> <b>Ходьба.</b> Ходить взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать с остановкой, бегать по сигналу в указанное место;</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении</p>

		<p>сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать вокруг предметов и между ними,</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8 сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках. Катать на санках друг друга ;сезжать с невысокой горки.</p> <p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не</p>
--	--	---

		<p>разговаривать с полным ртом.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p>Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры).</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b></p> <p>Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия.</p> <p>Дети 4-х лет</p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p>Формировать навыки ползания: 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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b></p> <p>Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b></p> <p>Развивать умение в упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p><b>Упражнения для ног</b></p> <p>Развивать умение собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p>
--	--	---

		<p><b>Спортивные упражнения:</b>  Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.  Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b>  Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b>  Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b>  Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	
Январь	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b>  <b>Ходьба.</b> ходит с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.  <b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.  <b>Бег.</b> Бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в</p>

		<p>медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель;</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> Поднимать и опускать руки вверх ,вперед, в стороны (вместе или поочередно.</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> прогибаться ,приподнимая плечи ,разводя руки в стороны (из положения лежа на животе)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b>подниматься на носки ,выставлять ногу вперед,назад,в сторону.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения</b> Катание на санках. Катать на санках друг друга ;сезжать с невысокой горки.</p> <p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой,</p>
--	--	---

		<p>чистки зубов утром и вечером.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Познакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b>  Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня .Формировать навыки выполнения приемов закаливания с помощью взрослого.  Выполнять дыхательные упражнения.  Дети 4-х</p> <p><b>Основные движения.</b>  Формировать навыки прыжков: 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; с поворотами направо, налево, кругом. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 см). Прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса</b>  Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b>  Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. <b>Упражнения для ног</b>  Развивать умение переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  Развивать умение кататься на санках с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее.  Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.</p>
--	--	---

		<p><b>Формирование здорового образа жизни</b></p> <p>Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b></p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b></p> <p>Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	
Февраль	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами);</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по</p>



		<p>веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Бег.</b> бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), катать мяч друг другу с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево)</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> приседать, вытягивая руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии с правилами, вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений на колясках, автомобилях, велосипедах, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, прыжков, бега, с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на санках. Катать на санках друг друга ; съезжать с невысокой горки.</p>
--	--	--

		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи, совершенствовать культурно-гигиенические навыки.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, солнца, воды, учитывая здоровье детей и местные условия. Дети 4-х лет</p> <p><b>Основные движения.</b> Развивать умение катать мячи, обручи друг другу между предметами. Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), 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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Развивать умение поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет.</p> <p><b>Упражнения для ног</b> Развивать умение стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых <b>Формирование</b></p>
--	--	--

		<p><b>здорового образа жизни</b></p> <p>Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b></p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b></p> <p>Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	
Март	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходит в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой врассыпную</p> <p><b>Упражнения в равновесии</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие;</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на</p>

		<p>другую, в разных направлениях:</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра)</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, лазать по лестнице, влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра).</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> хлопать руками перед собой или над головой, за спиной;</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> поворачивать туловище влево, вправо (из положения сидя);</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p>
--	--	--

		<p><b>Формирование культурно-гигиенических навыков.</b> Обучать детей умению следить за своим видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки ,лицо,уши,)вытирать насухо после мытья ,вешать на место полотенце,пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы).</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе в соответствии с распорядком дня.</p> <p><b>Дети 4-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b> Развивать умение бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b> Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b> Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p><b>Упражнения для ног</b> Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b> Развивать умение передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом. Снимать и надевать лыжи при помощи взрослых</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b></p>
--	--	--

		<p>Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание и т.д.) для защиты (пользы) организма. Расширить представление о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b></p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b></p> <p>Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--	--	--

Месяц	Организованная деятельность	
Апрель	Физическая культура	<p>Дети 3-х лет</p> <p><b>Основные движения</b></p>

		<p><b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях:</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.</p> <p><b>Бег.</b> бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, вокруг них, по доске, положенной на пол, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров, по наклонному модулю, через туннель;</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыгать с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя, через линию, в длину с места на расстоянии не менее 40 сантиметра.</p> <p><b>Построение, перестроение.</b> Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам). Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса;</b> вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p><b>Упражнения для туловища;</b> поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине);</p> <p><b>Упражнения для ног:</b> захватывать пальцами ног мешочки с песком сидя, ходить по палке, валику (диаметр 6–8</p>
--	--	--

		<p>сантиметров) приставным шагом.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками "беги", "держись", "вставай", вводить в игры сложные правила, изменяя виды движений. Играть в подвижные игры.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с колясками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами вправо, влево.</p> <p><b>Формирования культурно-гигиенических навыков.</b> Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, чистить зубы, соблюдать аккуратность, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению.</p> <p><b>Формирование привычек здорового образа жизни.</b> Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание быть здоровым, дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.</p> <p><b>Дети 4-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b> Развивать умение 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><b>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса</b></p>
--	--	--



		<p>Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b></p> <p>Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p><b>Упражнения для ног</b></p> <p>Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b></p> <p>Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b></p> <p>Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b></p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b></p> <p>Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--	--	---

Месяц	Организованная деятельность	
Май	Физическая культура	<p><b>Дети 3-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b>  <b>Ходьба.</b> Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", враспынную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, держась за веревку, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по веревке, по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие; по прямой дорожке, по дощечкам положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.</p> <p><b>Бег.</b> Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", враспынную; бегать с выполнением определенных заданий: с остановкой, бегать по сигналу в указанное место; бегать с изменением темпа: в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).</p> <p><b>Катание, бросание, ловля.</b> Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 метра) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 метра). Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота. Бросать мяч вверх, вниз об пол (землю), ловить его.</p> <p><b>Дети 4-х лет</b></p> <p><b>Основные движения.</b>  Развивать умение выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса</b>  Развивать умение выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для туловища</b>  Развивать умение приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе <b>Упражнения для ног</b></p>

		<p>Развивать умение поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения:</b>  Развивать умение кататься на двухколесном и трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни</b>  Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки</b>  Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком.</p> <p><b>Навыки самообслуживания</b>  Развивать умение убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»  
**Группа:** старшая группа «Улыбка»  
**Возраст детей:** дети 4-х лет  
**Период составления плана:** октябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
Сентябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b> Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, 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.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>Упражнение для рук и плечевого пояса:</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад;</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно).</p> <p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b></p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b></p>

		<p>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.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b></p> <p>Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b></p> <p>Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.</p>
--	--	---

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** октябрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
Октябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения.</b> 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); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> <b>Упражнения для рук и плечевого пояса:</b> выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению</p>

		<p>упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b></p> <p>Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия</b></p> <p>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.</p>
--	--	---

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

Период составления плана: ноябрь, 2023 - 2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	
Ноябрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения ; перешагивать</b> через рейки лестницы ,приподнятой на 20-25 сантиметров от пола ,через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстояний друг от друга )с разными положениями рук.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  <b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны ,вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их ,сводить и разводит пальцы ,вытягивать их.  <b>Упражнения для туловища.</b>          Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.  <b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене ,выпрямлять вперед ,снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку ;захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.  <b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.  <b>Подвижные игры.</b>          Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.  <b>Самостоятельная двигательная активность.</b>          Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и</p>



		<p>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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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 утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»  
**Группа:** старшая группа «Улыбка»  
**Возраст детей:** дети 4-х лет  
**Период составления плана:** декабрь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
-------	--------------------------------	--

Декабрь	Физическая культура	<p><b>Основные движения</b> ; Бег ;бегать на носках ;свысоким подниманием колен ,мелким и широким шагом ,в колонне по одному ,по кругу ,змейкой,врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Савить руки перед грудью ,закладывать их за голову и распрямлять плечи ,разводить их в стороны ,опускать.Выполнять упражнение с предметами и без предметов.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> 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.Вращение стопами ног.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b>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><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> 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.</p>
---------	---------------------	---

		<p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** январь, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
-------	-----------------------------	--

Январь	Физическая культура	<p><b>Основные движения</b> ; бегать с разными заданиями ; бег с ускорением и замедлением темпа ,со сменой ведущего , в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты ,бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередований с ходьбой.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> : Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад;</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Поочередно поднимать ноги ,согнутые в колене.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах ;передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом;снимать и надевать лыжи при помощи взрослых.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> 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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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. Расширять</p>
--------	---------------------	--

		<p>представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** февраль, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
-------	-----------------------------	------------------------------------

Февраль	Физическая культура	<p><b>Основные движения</b> ; 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 50см правым и левым боком вперед;пролезать в обруч ;лазать по гимнастической стенке вверх-вниз</p>
---------	---------------------	--

		<p>чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево ;перелезть через бревно ,гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад;</p> <p><b>Упражнения для туловища. :</b> выполнять круговые движения руками ,согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах ;передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом;снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. 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><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними</p>
--	--	--



		<p>ухаживать. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	---

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** март, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
-------	-----------------------------	--

Март	Физическая культура	<b>Основные движения</b> . 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; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной
------	---------------------	---

		<p>ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны ,вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их ,сводить и разводит пальцы ,вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> В упоре стоя на коленях ,прогибать и выгибать спину,поочередно поднимать и опускать прямые ноги;одновременно сгибатьиразгибать их.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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</p>
--	--	---

		<p>представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** апрель, 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	
-------	-----------------------------	--

Апрель	Физическая культура	<b>Основные движения</b> . Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), 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; бросать мячи друг другу
--------	---------------------	---

		<p>снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Поворачиваться со спины на живот ,держа вытянутых в верх руках предмет.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене ,выпрямлять вперед ,снова сгибать и опускать.Оттягивать носки,сгибать стопу.Собирать пальцами ног веревку ;захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты право, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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</p>
--	--	--

		<p>представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Расширять представления о пользе утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр, насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закалывать дыхательные пути.</p>
--	--	--

**Учреждение образования:** КГКП «Ясли-сад» «Куншуак»

**Группа:** старшая группа «Улыбка»

**Возраст детей:** дети 4-х лет

**Период составления плана:** май, 2023 - 2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	
Май	Физическая культура	<b>Основные движения</b> Построение, перестроение: 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><b>Упражнения для рук и плечевого пояса. :</b> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед -назад.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> 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.Вращение стопами ног.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм. 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, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> 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.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> 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 утренней зарядки, закаливания, спортивных и подвижных игр,</p>
--	--	---

		<p>насыщенности сна.</p> <p><b>Культурно-гигиенические навыки.</b> Прививать привычку следить за своим внешним видом, самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Навыки самообслуживания.</b> 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.</p> <p><b>Оздоровительно-закаливающие мероприятия.</b> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: полоскание рта после каждого приема пищи. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.</p>
--	--	--

