

ЯСЛИ-САДА «ДЕЛЬФИН»



Циклограмма учебно-воспитательной деятельности в старшей группе

«Жүлдым»

Инструктор физкультуры: Трохименко А.

2022-2023 учебный год

Циклограмма воспитательно - образовательного процесса.

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Детям 4-5 лет.

Срок создания плана –01-02 сентября 2022 года.

Вторник	Четверг	Пятница
	<p>Бег.</p> <p>Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <p>1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках.</p> <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Гулять пешком.</p> <p>Цель: формирование умений и навыков правильного выполнения движений при различных формах организации движений детей; ходить и бегать, приучать к здоровому образу жизни. Учимся балансировать на уменьшенной площади опоры.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <p>1. Удержание баланса на уменьшенной опорной площадке .</p> <p>2. Ударить небольшой мяч об пол и подбросить его вверх, поймав.</p> <p>Игра: Поиграйте в игру «Большое и маленько колесо» .</p> <p>Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p>

Срок создания плана 06-09 сентября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Ходьба по очереди.</p> <p>Цель: пройти по одному в шеренге. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты.</p> <p>Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Развитие таких качеств, как ловкость, сила, скорость. Обучение дальнему броску мешка и умению перекатывать мячи через обручи.</p> <p>Повышение физической активности детей.</p> <p>Привнесение мира и дружбы в совместную работу.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокатите шарики через обручи.2. Забросить сумку далеко. <p>Игра: Поиграйте в игру «Лиса».</p> <p>Выход: держите флаг и выстраивайтесь в шеренгу один за другим.</p>	<p>Идите в очередь.</p> <p>Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Развитие скорости и ловкости. Развивать навыки метания и ловли мяча обеими руками. Учить работать вчетвером по направлению между предметами. Развитие мышц рук, плеч и тела.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <p>Работайте вчетвером по направлению между предметами на расстоянии до 1,8 м.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Бросок мяча и ловля мяча обеими руками . <p>Игра: Поиграйте в национальную игру «Поторопись» .</p> <p>Выход: выстраивайтесь по очереди.</p>	<p>Игра в мяч.</p> <p>Цель: Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в двигательных играх. Учимся ловить мяч обеими руками. Образование для организации. Развитие навыков удара мяча по полу.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Соблюдение баланса между линиями (расстояние 15 см).2. Ловля мяча обеими руками.2. Двигайтесь вперед, ударяя мячом об пол. <p>Игра: Поиграйте в игру «Передай мяч через сетку».</p> <p>Выход: выстраивайтесь в ряд один за другим .</p>

Срок создания плана – 13-16 сентября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Ходьба по очереди.</p> <p>Цель: стояние в шеренге, ходьба на цыпочках, ходьба на пятках, замена бега бегом в медленном темпе; Дальнейшее совершенствование детских игр с мячами. Совершенствование видов ходьбы и бега. Развитие скорости и ловкости. Закреплять навыки перекатывания мяча друг к другу и учиться прыгать вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны.</p> <p>Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед двумя ногами на расстояние 2-3 метра.2. Перекатывание мяча друг другу. <p>Игра: Поиграйте в «Воробы и кот».</p> <p>Вывод: игра «Составь фигуру и замри».</p>	<p>Ходьба по очереди.</p> <p>Цель: пройти по одному в шеренге. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты.</p> <p>Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Во время упражнения тренируйтесь бегать по одному цепочкой и разбегаться в стороны. Обучение терпению и ловкости. Бросать и ловить мяч снизу друг другу и учиться держать равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бросок и ловля мяча снизу. (на рас 1,5 м).2. Пройдите по доске. <p>Игра: Поиграйте в игру «Большое и маленькое колесо».</p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Цель: совершенствовать игры детей с мячами, обручами, игрушками, поощрять использование физкультурно-спортивных снарядов, атрибутов для спортивных и двигательных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх. Учимся сохранять равновесие, поднимая мяч на гимнастический стул. Формирование положительного отношения к играм и тренировкам и навыка их необходимости. Формировать навык удара маленького мяча по полу.</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Перенос мяча на гимнастическом стуле.2. Удар маленького мяча об пол. <p>Игра: игра в национальную игру «Такия тасмак».</p> <p>Вывод: Делаем дыхательную гимнастику.</p>

Срок создания плана – 20-23 сентября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Практикуйте спринт.</p> <p>Цель: Отрабатывать бег по очереди по цепочке и из стороны в сторону при выполнении упражнений. Обучение терпению и ловкости.</p> <p>Поиграйте в подвижные игры для детей. (Езда на велосипеде, езда на велосипеде. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде).</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <p>Езда на велосипеде, самакат. Езда на трехколесном и двухколесном велосипеде. (в поле)</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «колоть дрова».</p>	<p>Экшн-игры.</p> <p>Цель: Научить метко бросать мешочек в мишень и развивать навыки осмотра достопримечательностей. Обучение игре в команде. Тренировка перелезания через гимнастическую стенку.</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя.</p> <p>Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бросьте сумку точно в цель.2. Лазание через гимнастическую стенку <p>Игра: Поиграйте в перетягивание каната.</p> <p>Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p>	<p>Экшн-игры.</p> <p>Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты. Бег с разными заданиями: быстрый и медленный темп, попеременный бег с ведущим. Научиться работать на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони.2. Повторите бросок мешка точно в цель и зафиксируйте его. <p>Игра: Поиграйте в «Бездомного кролика».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Срок создания плана 27-30 сентября 2022 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Стоять в очереди.</p> <p>Цель: Встать в очередь, изменить структуру очереди и снова встать. Выстраивайтесь в ряд по одному. Стоят по двое-трое в ряд, перестраивают шеренгу, выравнивая по направлению. Ходим по очереди один за другим. Чередование ходьбы с бегом, прыжками и другими движениями, координация движений рук и ног, поддержание правильной высоты.</p> <p>Плавный бег с пятки на колени, мелкими и крупными шагами, одиночными подряд, бег в разные стороны. Чтобы научиться прыгать через веревку, положите еще один мешок и перепрыгивайте предметы.</p> <p>ЖДЖ: Согните обе стороны, положив обе руки на талию. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставление обеих ног вперед поочередно то пяткой, то носком, группируясь. Ходьба 4-5 раз подряд, обе руки на талии, подняв обе руки перед собой в обе стороны, сидя. Вытягивание кончика ноги, сгибание стопы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кладем еще одну сумку, пропускаем дела, поворачиваемся. Прыжки через скакалку. <p>Игра: Игра в национальную игру «Ханталапай».</p> <p>Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p>	<p>Иду по извилистой дороге.</p> <p>Цель: Привыкать ходить по прямой траектории, прыгать на двух ногах (ступни вместе и врозь). Бег небольшой группой, не мешая друг другу; идти, не нарушая линии и следуя направлению; Слегка согните ноги в коленях, подпрыгните и зафиксируйте, держа ноги врозь и вместе. Чувствовать начало музыки и учить двигаться в соответствии с музыкой. Учить друг друга бросать мяч из груди. Развитие таких качеств, как ловкость и ловкость. Наденьте на голову мешок и потренируйтесь ходить по натянутой на земле верёвке, держа руки в разных положениях.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Перебрасывать мяч из сундука друг другу. Наденьте мешок на голову и пройдитесь по верёвке по земле, держа руки в разных положениях. <p>Игра: Играйте в «Птицы и дождь» .</p> <p>Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p>	<p>Рассеяние и спаривание.</p> <p>Цель: тренировать ходьбу и бег в парах. Развитие скорости и ловкости. Привыкать правильно держать трость при подъеме по наклонной лестнице; Научиться подбрасывать мяч вверх и ловить его, нероня обеими руками. Уделяя внимание данному знаку, совершенствуем умение выполнять движения согласно знаку.</p> <p>ЖДЖ: Поднять руки вперед, в стороны, вверх, отвести кисти назад в положение стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кисти. Обе руки на талии, поочередно поворачиваясь в обе стороны, направляя обе руки в стороны. Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; наклониться вперед; рука к ноге.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Подбросить мяч вверх и поймать его обеими руками (3-4 раза подряд). Подъем по наклонной лестнице. <p>Игра: Поиграть в национальную игру «Поторопись» .</p> <p>Вывод: выстраивайтесь по очереди.</p>

Период создания плана 04-07 октября 2022г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бег.</p> <p>Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», врассыпную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокат мяча через ворота. 2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Повышение культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок вперед на двух ногах. 2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Экши-игры.</p> <p>Цель: Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Период создания плана – 11-14 октября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Идите с группой.</p> <p>Цель: Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Гулять пешком.</p> <p>Цель: ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба, бег.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Срок создания плана – 18-21 октября 2022г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бег.</p> <p>Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», врассыпную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Повышение культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Экши-игры.</p> <p>Цель: Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана 25-28 октября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Развитие мышц корпуса, ног и стоп.</p> <p>Цель: Продолжать детям ходить и бегать всей группой. Учимся ходить по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), перепрыгивая через скакалку или палку. Развитие мышц корпуса, ног и стоп.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Гулять пешком.</p> <p>Цель: ходить по кругу в разных направлениях и в заданном направлении, держась за руки в разных положениях, держась за руки друг друга, ходя на цыпочках, меняя темп с небольшой группой и со всей группой, останавливаясь у знака и идя вдоль. зигзагообразная лента.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба по кругу.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана 01– 04 ноября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бег.</p> <p>Цель: бежать шаг за шагом на цыпочках, колени вверх, по одному в линию, по кругу, «змейкой», врассыпную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Повышение культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: Научить детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Экши-игры.</p> <p>Цель: Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учю осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана – 8-11 ноября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упорно работаю, лазаю.</p> <p>Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед.</p> <p>Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров.</p> <p>Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Делаем дыхательные упражнения</p>	<p>Формирование здорового образа жизни.</p> <p>Цель: Дать детям представление о теле и органах чувств человека, их роли в организме и способах их защиты и ухода . Объяснить важность соблюдения здорового питания и пользу овощей, фруктов и витаминов для организма человека.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: удерживать мяч одной рукой и двумя руками, собирать шарики и шары разного размера, складывать их в корзину (коробку) самостоятельно, катать мячи, бросать мяч вперед обеими руками, катать мяч вперед (сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см) бросок вниз, на расстояние.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Срок создания плана – 15-18 ноября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье.</p> <p>Экши-игры.</p> <p>Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладони; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Упорно работаю, лазаю.</p> <p>Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед.</p> <p>Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров.</p> <p>Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладони; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: удерживать мяч одной рукой и двумя руками, собирать шарики и шары разного размера, складывать их в корзину (коробку) самостоятельно, катать мячи, бросать мяч вперед обеими руками, катать мяч вперед (сидя и стоя), бросить мяч (диаметр 6-8 см) бросок вниз, на расстояние.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана 22 ноября – 25 ноября 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упорно работаю, лазаю.</p> <p>Цель: работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: пройти прямо по канату, ограниченному стропами (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), на гимнастической скамье. Экшин-игры. Побуждать детей играть в простые игры со взрослыми.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Прыгать.</p> <p>Цель: Стояние на одном месте, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном;</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Период создания плана 29 ноябрь -02 декабря 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Цель: Катание на санях. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Создание здорового образа жизни.</p> <p>Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня.</p> <p>Цель: мыть руки перед едой и при их загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с супом, есть только еду из своей тарелки), взрослый пользуется салфетками, проявляет уважение к взрослым после еды.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана 06-09 декабря 2022 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Создание здорового образа жизни.</p> <p>Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Цель: катание на санках. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой.</p> <p>Экшн-игры.</p> <p>Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре.</p> <p>ЖДЖ : письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с удержанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана – 13-16 декабря 2022 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Идите по зигзагообразной ленте, останавливаясь у знака, меняя темп небольшой группой и всей группой.</p> <p>Экши-игры.</p> <p>Совершенствование основных движений детей (ходьба, бег, метание, перекатывание), способствуя развитию интереса детей к игре.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики » .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Создание здорового образа жизни.</p> <p>Цель : понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность профилактики простудных заболеваний. Расширение понятия здорового образа жизни.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Постепенно приучайте ребенка к распорядку дня.</p> <p>Цель: мыть руки перед едой и при их загрязнении, в 1 год 1 мес - 1 год 3 мес самостоятельно есть твердую пищу ложкой, а в 1 год 6 мес - учить есть суп (пить хлеб с супом, есть только еду из своей тарелки), взрослый пользуется салфетками, проявляет уважение к взрослым после еды.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана 20-23 декабря 2022 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Прыгать.</p> <p>Цель: Стояние на одном месте, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном;</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прыжок вперед на двух ногах.2,3-4 прыжка через палочки. <p>Игра: Поиграйте в игру «Мишка и зайчики» .</p> <p>Вывод: Дыхательное упражнение «Птицы машут крыльями».</p>	<p>Усиливающие меры.</p> <p>Цель: Занимать детей воздушными и водными занятиями, воздействием ультрафиолетовых лучей во время прогулки, хождения босиком по теплому песку в течение 2-3 минут, применения воздушных ванн несколько раз в день при одевании и раздевании (продолжительность воздушных ванн составляет 2-3 минуты, 6- продлить до 10 минут).</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Гулять пешком.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, уметь координировать движения руки и ноги во время работы; удержание равновесия на возвышенной (сверху) опоре. Уделяя внимание данному знаку, совершенствуем умение выполнять движения согласно знаку. Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана 27 – 30 декабря 2022 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бросок, перекат, ловля.</p> <p>Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд);</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>	<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. Экшн-игры.</p> <p>Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опираетесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана 05-06 января 2023 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя.</p> <p>Экши-игры.</p> <p>Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Упорно работаю, лазаю.</p> <p>Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см).</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Прокат мяча через ворота.Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Период создания плана 10 -13 января 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Ходить группой на доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 метра), один конец которой расположен на высоте 15-20 см над полом, среди кубиков, кеглей, обручей, палочек;</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упорно работаю, лазаю.</p> <p>Цель: перепрыгнуть через бревно (диаметр 15-20 см), работать под веревкой, расположенной на 35-40 см выше, работать через обруч (диаметр 45 см).</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>

Срок создания плана 17-20 января 2023 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом .</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Ходьба по прямой по канату, ограниченному линиями (шириной 20-25 см, длиной 2-2,5 м), по гимнастической скамье, лазанию по предметам (гимнастической скамейке, мягкому модулю и т.п.): стоя. Экшн-игры.</p> <p>Научиться гармонично выполнять движения, уметь передавать простые действия некоторых персонажей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана 24 января – 27 января 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз; предметы (высота 10-15 см): прыжки из обруча в обруч; перепрыгивание через несколько препятствий (ленточек, кубиков и т.п.), расположенных на доске на расстоянии 20 см, медленно вращаясь на месте.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя).</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Прокат мяча через ворота.Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Выход: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Цель: Катание на санках: учиться сидеть на санках, скатываться с горки, тянуть сани за веревку, катать на санках игрушки; .</p> <p>Катание на коньках: берем детей за руки.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жүлдым»

Период создания плана 31 январь - 03 февраля 2023 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бросок, перекат, ловля.</p> <p>Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд);</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Выход: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Цель: Поднимать и опускать руку, вытягивать руку вперед, заводить руку за спину, сгибать и переписывать, покачивать запястьями, вращать, поворачивать ладони вверх и вниз, смыкать и разжимать пальцы, подвешивать на пальцах мелкие предметы, сидеть и стоять вправо, поворачиваться влево, передавать предметы друг другу, наклоняться вперед и стоять прямо, держаться за опору, ходить, прыгать.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Выход: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Создание здорового образа жизни. Цель:</p> <p>Расширить представление о пользе физической активности (утренняя зарядка, фитнес, спорт и активные игры) и полноценного сна. Учить оказывать простую помощь себе при падении, обращаться к взрослым при болезни.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Прокат мяча через ворота.Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Выход: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана 07 – 10 февраля 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Ходьба на месте.</p> <p>Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя).</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <p>1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку.</p> <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Цель: Катание на санках: учиться сидеть на санках, скатываться с горки, тянуть сани за веревку, катать на санках игрушки; .</p> <p>Катание на коньках: берем детей за руки.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Прокат мяча через ворота.2. Подтверждение прыжка вперед с двойным окончанием. <p>Игра: Игра «Дом Козека» .</p> <p>Вывод: выполните дыхательное упражнение «Надуй мяч».</p>	<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Срок создания плана — 14 -17 февраля 2023 года.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бросок, перекат, ловля.</p> <p>Цель: катать мячи и обручи между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд);</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Цель: Стоя в исходном положении, согнуть в колене левую (правую) ногу (удерживая предмет). Держась за опору, встав на цыпочки и подтягиваясь. Выставление пятки вперед. Движение лодыжек (сидя).</p> <p>ДЖЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана 21– 24 февраля 2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения для груди.</p> <p>Цель: Упражнения для груди. Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно). Наклониться вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклониться вперед, дотянуться пальцами рук до концов стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекатывая мяч.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, в разном темпе, по кругу между предметами. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Личная двигательная активность.</p> <p>Цель: Поддерживать игры детей с мячами, подвижными игрушками, обручами, поощрять использование физкультурных средств, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана: 28-февраль-03 марта -2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Бег.</p> <p>Цель: Бежать равномерно, врассыпную, в заданном направлении, в разном темпе, между предметами, на цыпочках, останавливаясь у знака, разбиваясь на небольшие группы (до 20 м) и бег всей группой; смените направление, всплесните и бегите без остановки 30-40 секунд.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Оздоровительные и фитнес-меры.</p> <p>Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Оздоровительные и фитнес-меры.</p> <p>Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Период создания плана: 07-10 марта-2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения для груди.</p> <p>Цель: Упражнения для груди.</p> <p>Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно).</p> <p>Наклониться вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклониться вперед, дотянуться пальцами рук до концов стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекатывая мяч.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Подняться и встать на цыпочки.</p> <p>Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	

Период создания плана: 14-17 март-2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения на баланс. Цель: Поднятие рук вверх, опускание вниз; предметы (высота 10-15 см): прыжки из обруча в обруч; перепрыгивание через несколько препятствий (ленточек, кубиков и т.п.), расположенных на доске на расстоянии 20 см, медленно вращаясь на месте. ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы. Базовые двигательные упражнения: 1. Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. Игра: «Какой ход?» играть в игру. Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс. Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения: 1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» . Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>	<p>Катание, бросок. Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Образование для дружбы. ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения: 1. Работа по нескольким дугам. 2. Повторите перекатывание мяча через ворота.</p> <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» . Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана : 24 март- 2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
		<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Подняться и встать на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана :28-31 март -2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения для груди .</p> <p>Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела. Лежа поднимите плечи, голову, руки вперед.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставать, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. Согните колени и поочередно поднимите обе ноги.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развесивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана :04 -07 апрель-2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: мыть руки (потирая ладони друг о друга) и лицо ладонями во время купания, вытирая лицо и руки с помощью взрослых. Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Выход: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Бег.</p> <p>Цель: Бежать равномерно, врассыпную, в заданном направлении, в разном темпе, между предметами, на цыпочках, останавливаясь у знака, разбиваясь на небольшие группы (до 20 м) и бег всей группой; смена направления, плескание, бег без остановки в течение 30-40 секунд, переход с ходьбы на бег и наоборот.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Выход: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Оздоровительные и фитнес-меры.</p> <p>Цель: Учить детей легко одеваться в группе. Обеспечение продолжительности их пребывания на свежем воздухе согласно распорядку дня.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Выход: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана: 18-21 апрель-2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения для груди .</p> <p>Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела.</p> <p>ЖДЖ: Пишем с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках, держась за опору, шагая вперед, рядом, назад.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Выход: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставать, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Выход: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Выход: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана: 18-21 апрель-2024 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Упражнения для груди .</p> <p>Цель: поднять одну ногу вверх и передать предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Выход: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Упражнения для ног.</p> <p>Цель: Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставать, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. Согните колени и поочередно поднимите обе ноги.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разброс, бег в заданном направлении, с разной скоростью. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Выход: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Навыки самообслуживания.</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться. Сбор, развесивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Выход: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана :25-28 апрель -2023 г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Цель: езда на велосипеде. Двух- и трехколесный велосипед. Поверните направо, налево.</p> <p>Плавание. Плавание, игры в воде; сидение в воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в воде по подбородок, вылезая из воды; окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать вольным стилем.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Ходьба по доске длиной 2,5-2 м, шириной 25 см (2 года), 20 см (3 года), прыжки через веревочку или палку. <p>Игра: «Какой ход?» играть в игру.</p> <p>Вывод: Общая похвала детям. Выполнение дыхательных упражнений.</p>	<p>Оздоровительные и фитнес-меры.</p> <p>Цель: Проводить все виды общеукрепляющих, общих и местных водных мероприятий: обтирание влажной салфеткой, ополаскивание ног, тела, полоскание рта после каждого приема пищи. Ходьба босиком по траве и песку разными способами в теплые дни для профилактики плоскостопия. Выполнение физических упражнений в проветриваемом помещении в удобной легкой одежде.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>	<p>Оздоровительные и фитнес-меры.</p> <p>Цель: организовать активные игры с детьми в закрытом зимнем саду в дождливые дни, обеспечить пребывание детей на солнце (3-5 минут) во время прогулки в теплое время года. Походите босиком по теплому песку 2-3 минуты (заранее убедитесь, что он чистый и безопасный).</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">Работа по нескольким дугам.Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>

Период создания плана: 02-05 май -2024г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: мыть руки (потирая ладони друг о друга) и лицо ладонями во время купания, вытирая лицо и руки с помощью взрослых. Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: При одевании и раздевании: снимать и надевать одежду в определенном порядке, правильно ее складывать.</p> <p>Просить полуостров, зная расположение своего полуострова, просто сидеть на своем полуострове.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: достать из кармана носовой платок и по подсказке вытереть нос.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Период создания плана: 11 – 12 май-2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом .</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жұлдыз»

Период создания плана :16-19 май – 2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: Учимся переходить от обруча к обручу, учимся вставать и слезать с модуля или гимнастической скамьи. Прыжок через скакалку или палку, поднятую на 12-18 см над полом .</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>

Дошкольная организация : ясли- сад «Дельфин»

Группа : старшая группа «Жүлдөз»

Период создания плана: 23-25 май-2023г.

Вторник	Четверг	Пятница
<p>Катание, бросок.</p> <p>Цель: скатить мяч с небольшой горки; катать и бросать мяч воспитателю, ребенку; бросить мяч вперед, вверх, перебросить мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.</p> <p>Образование для дружбы.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Работа по нескольким дугам.2. Повторите перекатывание мяча через ворота. <p>Игра: Поиграйте в «Сестрицу Медведицу» .</p> <p>Вывод: расслабьтесь под медленный ритм «Держи тело свободным».</p>	<p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p> <p>Цель: При одевании и раздевании: снимать и надевать одежду в определенном порядке, правильно ее складывать.</p> <p>Просить полуостров, зная расположение своего полуострова, просто сидеть на своем полуострове.</p> <p>ЖДЖ: Повернитесь (вправо-влево), скрестите руки на груди и напишите с обеих сторон, хлопните в ладоши; поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать их, писать, разжимать и смыкать пальцы.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Плавный бег, разбегание, бег в заданном направлении, с разной скоростью, по кругу между предметами, бег на цыпочках. <p>Игра: Поиграйте в игру «Работай надо мной».</p> <p>Вывод: Выполните дыхательное упражнение.</p>	<p>Ходьба и упражнения на баланс.</p> <p>Цель: следовать за воспитателем, ходить парами, ходить рука об руку по кругу, идти, меняя темп, идти, меняя направление, переходить от ходьбы к бегу, опираться на ладони и колени, работать в правильном направлении. Учимся обращать внимание на данный знак. Укрепление мышц стопы и коленей.</p> <p>ЖДЖ: письмо с согнутыми коленями (стоя на втором), сидя на полу, стоя на цыпочках с держанием опоры, шагая вперед, рядом, назад, выставляя ногу вперед, на пятку.</p> <p>Базовые двигательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опирайтесь на ладони и колени, работайте в правильном направлении. <p>Игра: Поиграйте в «Зайка, зайка, вставай» .</p> <p>Вывод: дыхательное упражнение «Бокс».</p>