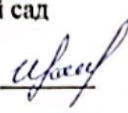


Утверждаю:
Заведующая ГККП
«Ясли - детский сад
«Айгөлек»
Кужакова М.С. 
«31» 08

Проверено:
методист ГККП
«Ясли- детский сад
«Айгөлек»
Иралимова Б.К. 
«31» 08

**Перспективный план
инструктора по физической
культуре
на 2022-2023 учебный год
в средней группе группы
«Солнышко»**

Физ.инструктор : Канатбаев Т.Б.

Утверждаю: _____

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места. Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Ползать в прямом направлении. Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

		Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский –сад «Айголек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить на носках, на пятках; ходить и бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра). Катание, бросание, метание. Катать мяч двумя ногами, захватывать; метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Общеразвивающие упражнения. С флажками, мячами, обручем: руки вперед, к груди; вверх, к груди; присесть, положить (коснуться) на пол; наклоны вперед, в стороны, покачивания туловища; прыжки на месте без предмета, предмет на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей

		соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	--

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айголек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. Ритмические движения.

	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	--

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4-6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. Ритмические движения. Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна).

		Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	--	--

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
январь	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. Ритмические движения.

	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнения движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	---

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. Ритмические движения.

		Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «бег», «держись», «вставай». Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	--	--

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский –сад «Айголек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

Период составления плана: март , 2022 – 2023 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить на носках, на пятках; ходить и бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра). Катание, бросание, метание. Катать мяч двумя ногами, захватывать; метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Общеразвивающие упражнения. С флажками, мячами, обручем: руки вперед, к груди; вверх, к груди; присесть, положить (коснуться) на пол; наклоны вперед, в стороны, покачивания туловища; прыжки на месте без предмета, предмет на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с

		помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление о том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Выбатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	--

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
апрель	Физическая культура	Построения, перестроения. Развивать умение построения в круг, строиться друг за другом в колонну. Ходьба, бег: ходить и бегать в колонне по одному, на носочках, высоко поднимая колени; не наталкиваться друг на друга; двигаться по сигналу взрослого. Ходьба на равновесие: ходить по наклонной доске, по бревну, сохраняя равновесие, при поддержке взрослого. Прыжки: выполнять прыжки с места на двух ногах с продвижением вперед (2-3 метра); прыжки в длину с места. Катание, бросание, метание. Катать мяч в положении сидя (по прямой, друг другу) на расстояние 1,5–2 метра, ноги врозь; катать мяч в ворота; в заданном направлении, метать в горизонтальную цель; бросать и ловить мяч двумя руками. Ползать в прямом направлении. Общеразвивающие упражнения. С кубиками, с кольцом, платочком: кубики вперед, к груди; вверх, к груди, кубики на пол, присесть из положения стоя; ноги врозь, руки вперед, руки вниз с положения сидя; прыжки с кубиками в руках, обруч на полу. Дозировка упражнений до 5 раз либо по 2 раза на каждую сторону. Прыжки чередуются с упражнениями на дыхание. Повтор два раза. Ритмические движения. Побуждать выполнять выученные упражнения и движения под сопровождение музыки. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, побуждать соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со словами-сигналами. Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений: бега в рассыпную, в одном направлении, подлезания, ползания; упражнять ловкость и быстроту в выразительном выполнении движений по сигналу. Культурно-гигиенические навыки. Побуждать детей соблюдать гигиенические навыки в повседневной жизни: мыть руки перед едой, чистки зубов утром и вечером, вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

		Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление от том, как их беречь и ухаживать (не засовывать в нос, уши мелкие предметы); формировать желание быть здоровым. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пироги, сладкие газированные напитки). Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии, понимать о необходимости обращаться к врачу, лечиться. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливание (воздух, солнце, вода), гимнастику, массаж, дыхательные упражнения с учетом здоровья детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на свежем воздухе (осенью) в соответствии с распорядком дня, играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения на прогулке (осенью). Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Вырабатывать самостоятельность, следить за самочувствием, желание следовать правилам, сохранять осанку, укреплять стопы.
--	--	---

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

Учреждение образования (детский сад) ГККП «Ясли детский-сад «Айгөлек»

Группа: средняя группа «Солнышко»

Возраст детей: дети 3-х лет

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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Ходьба. Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу, "змейкой", врассыпную; ходить с выполнением заданий: взявшись за руки, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол. Упражнения в равновесии. Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну боковым приставным шагом, сохраняя равновесие. Бег. Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую, в разных направлениях: по прямой, по кругу, «змейкой», врассыпную. Катание, бросание, ловля. Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), в горизонтальную цель. 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. Ползание, лазанье: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, между предметами, под веревку, дугу, высотой 40 сантиметров; лазать по лестнице. Прыжки. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, из круга в круг, вокруг предметов и между ними, с высоты 15-20 сантиметра, с касанием подвешенного предмета рукой, вверх с места стоя Построение, перестроение. Построение друг за другом, рядом друг с другом, в круг небольшой группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам), нахождение места. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать и опускать руки вверх, вперед, в стороны (вместе или поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной; хлопать руками перед собой или над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поднимать и опускать кисти. Упражнения для туловища: передавать мяч друг другу над головой (назад и вперед), с поворотом в стороны (вправо-влево); поднимать и опускать ноги, двигать ногами (из положения лежа на спине); сгибать и разгибать ноги (вместе), Упражнения для ног: подниматься на носки, выставлять ногу вперед, назад, в сторону; приседать, вытягивая руки вперед; поочередно поднимать и опускать ноги. Ритмические движения.

	Учить выполнять знакомые упражнения и движения под сопровождение музыки. Спортивные упражнения. Обучать элементам плавания (при наличии бассейна). Элементы плавания и гидроаэробики. Обучать плаванию (при наличии соответствующих условий). Подвижные игры. Прививать интерес к подвижным играм, учить детей соблюдать правила, координировать движения, ориентироваться в пространстве, действовать в соответствии со знаками «беги», «держись», «вставай». Самостоятельная двигательная активность. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе выполнении движений. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; упражнять ловкость и быстроту. Культурно-гигиенические навыки. Знать необходимость соблюдения гигиенических навыков в повседневной жизни. Развивать навыки мытья рук перед едой, чистки зубов утром и вечером. Формировать элементарные навыки поведения во время приема пищи. Обучать детей умению следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом (мыть руки, лицо), вытирать насухо после мытья, вешать на место полотенце, пользоваться расческой. Формировать навыки культурного поведения за столом: правильно пользоваться приборами; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Навыки самообслуживания. Поддерживать ребенка к стремлению в самообслуживании: одеваться и раздеваться в определенной последовательности, замечать неопрятность в одежде, регулировать их с помощью взрослого или самостоятельно, пользоваться столовыми предметами по назначению. Формирование привычек здорового образа жизни. Обучать умению различать и называть органы чувств (уши, глаза, нос, рот), давать представление об их роли в организме, соблюдать безопасность. Дать элементарные представления о здоровом образе жизни и его соблюдении. Формировать первоначальные знания о полезной (овощи, фрукты). Формировать представления о значении физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры). Знакомить с упражнениями, укрепляющими органы тела и систему организма. Формировать умение рассказывать взрослым о своем самочувствии. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов - воздуха, учитывая здоровье детей и местные условия. Приучать детей ходить в помещении в легкой одежде. Повышать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Проводить закаливающие процедуры, гимнастику и массаж с помощью взрослого. Выполнять дыхательные упражнения. Обеспечить ежедневное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.
--	---