

«Утверждаю»
Заведующая ТОО
Б.А.Жумашева



**Перспективный план учебно-воспитательной
деятельности в предшкольной группе**

«Фиксики»

Инструктор физкультуры: Алманиязова А.А

2023-2024 учебный год.

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

Организации образования: детский сад «Бопай»

Группа: Подготовительная группа «Фиксики»

Возраст: 5-6 лет

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Гулять пешком.</p> <p>Ходьба по очереди по одному, по два по три; ходьба на кончике стопы, на внутренней и внешней стороне стопы; ходьба с поднятыми коленями, перепрыгивание через предметы на одной стороне; поворот в другую сторону по знаку,</p> <p>Бег: плеск; бег парами, в ряд, перескакивание предметов, «змейка» между предметами, расположенными в линию, пересечение препятствий, пересечение препятствий в естественных условиях, с разной скоростью – медленный, быстрый, средний темп в течение 1,5-2 минут без остановки;</p> <p>Бег.</p> <p>Вразбежку, парами, в ряд, один, два, три, бег с поднятыми коленями; бег «змейкой», проходя между объектами, расположенными в линию, между препятствиями.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Поддержание баланса. Прыжки через предметы, ходьба по ограниченной плоскости со вспомогательным шагом, на цыпочках. Прыжки через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку на веревку, кончик стопы на пол) Прыгать. стоя на одном месте, прыгая, продвигаясь на 3-4 м вперед, зажав мешок между обоими коленями и прыгая двумя ногами в прямом направлении (дистанция 6 м); с двумя ногами между предметами (расстояние 4 м), попеременно правой и левой ногой, между предметами (расстояние 3 м), прыжком в высоту с места (6-8 метров);</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Положите руки на грудь, вытяните их в обе стороны; поднимите руки вверх и вытяните их в стороны, положив кисти на затылок. Скрестите пальцы и поднимите их вперед (поворачивая руку снаружи внутрь). Поднимите руки вперед и назад.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Упорно работаю, лазаю. Чередование ходьбы и бега, работа между предметами «змейкой» на четвереньках, работа между препятствиями; толкать мяч головой и работать на четвереньках (дистанция 3-4 м);</p> <p>Подтягивание себя вдоль гимнастической скамьи руками, опираясь на плечи и колени. Работа с несколькими предметами, работа внутри обруча разными способами, лазание по гимнастической стенке и перелезание с одной гимнастической стенки на другую.</p> <p>Бросок, ловля, перекат. Подбросить мяч вверх через веревку и поймать его обеими руками, одной рукой (поочередно правой и левой рукой); перекачивание мяча между предметами, расположенными в ряд, бросание мяча в стену и ловля его обеими руками;</p> <p>Бросок мешка с песком в мишень на расстояние 2-2,5 м, бросок в рывке, переброс мяча через голову обеими руками друг к другу (расстояние 1,5-2 м), перебрасывание мяча между предметами обеими руками (расстояние 4 м), бросая мяч и продвигаясь вперед, двигайтесь навстречу и ловите обеими руками (расстояние 4–5 м).</p> <p>В очередь, в очередь, еще раз в очередь. Встать в один, два, три ряда, встать в ряд друг за другом и друг за другом, повернуться на месте, повернуться направо, налево, выстроиться, снова встать в один, два, три ряда.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения: Упражнения для груди. Передача мяча друг другу сверху (вперед и назад). Повороты вправо и влево, руки вперед. Лицом к гимнастической стене возьмите планку за талию и наклонитесь вперед. Опираясь на гимнастическую стенку спиной, удерживая перекладину на уровне талии, поочередно сгибая и поднимая ноги. Наклонитесь вперед и коснитесь пола ладонями.</p> <p>Экшн-игры. Позволяя самостоятельно организовывать знакомые действия, проявляя энтузиазм и креативность. Игра в национальные экшн-игры. Поощрение детей к участию в играх и эстафетах с соревновательными элементами.</p> <p>Повышение культурно-гигиенических навыков Совершенствование навыков культурного питания и свободного пользования кухонной утварью.</p> <p>Развитие самоконтроля в соблюдении правил личной гигиены: контроль чистоты тела, мытье рук и ног, чистка зубов, полоскание рта после еды, пользование полотенцем для рук, обтирание влажной тряпкой до пояса. Поймите необходимость проведения этих мероприятий и использования предметов личной гигиены.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
январь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Упражнения для груди. Скрестить руки сзади; поднимите руки и обернитесь. Наклон вперед сидя, наклон вперед на коленях.</p> <p>Упражнения для развития силы рук. Ходьба обеими руками по земле на расстоянии 3-5 метров (один ребенок держит другого ребенка за ногу).</p> <p>Упражнения для мышц живота: двое детей выполняют в парах: первый ребенок кладет руки на затылок, ложится на спину и приподнимает туловище, второй ребенок садится на ноги (5-6 раз); стоя на гимнастической стенке и поднимая ноги (5-6 раз).</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Воспитание интереса к физическому воспитанию и спорту и обучение занятиям физической культурой и спортом. Продолжать знакомить со спортом. Обучение технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Катание на санях. Катание на санках спиной к спине, спуск с горки один на один и по двое;</p> <p>Повышение культурно-гигиенических навыков</p> <p>Поддержка взаимопомощи детей в проведении гигиенических мероприятий.</p> <p>Совершенствование навыков самообслуживания и ухода за одеждой.</p> <p>Поручаем им максимально выполнять рабочие задания, обязанности кухонных работников, готовить необходимые инструменты для различных детских занятий.</p> <p>Формирование умений соблюдать правила гигиены в общественных местах.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
февраль	Физическая культура	<p>Основные движения: Упражнения для груди. Упражнения для мышц живота: двое детей выполняют в парах: первый ребенок кладет руки на затылок, ложится на спину и приподнимает туловище, второй ребенок садится на ноги (5-6 раз); стоя на гимнастической стенке и поднимая ноги (5-6 раз).</p> <p>Упражнения для спины: сидя, наклоны вперед и назад (5-6 раз), выполнение упражнений с элементами растяжки, лежа с помощью рук (3 метра), подъем на цыпочки, вытягивание рук вперед, полусидя (2-3 метра). раз); сидя, положив руки на колени; перемещение мелких предметов пальцами ног.</p> <p>Спортивная подготовка Воспитание интереса к физическому воспитанию и спорту и обучение занятиям физической культурой и спортом. Продолжать знакомить со спортом. Обучение технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Скользкий. Самостоятельное катание на коньках, бег и катание на коньках;</p> <p>Горнолыжный спорт. Движение вперед попеременными шагами один за другим, скользя правой и левой ногой. Стоя на одном месте, поворачиваясь то вправо, то влево, крутятся;</p> <p>Личная двигательная активность Создание условий для катания на коньках, лыжах, хоккейных игр, катания на санках зимой, а также велоспорта, футбола, бадминтона и баскетбола весной и летом.</p>

мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Расширение представлений об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности их организма и здоровья.</p> <p>Расширить понимание важных составляющих здорового образа жизни: правильного питания, движения, сна и солнца, воздуха и воды, а также факторов, вредящих здоровью.</p> <p>Улучшение понимания того, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширение понимания влияния гигиены и распорядка дня на здоровье человека. Формирование навыков ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и задания. Воспитывать сострадание к пациентам.</p> <p>Научиться описывать свое настроение. Знакомство детей с возможностями здорового человека, формирование у них потребности к здоровому образу жизни.</p>

Медв	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Спортивные игры</p> <p>Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу от груди обеими руками. Потренируйтесь держать мяч правой и левой рукой.</p> <p>Бадминтон. Бросок ракетки с залпа, направляя ее в определенном направлении.</p> <p>Футбольные элементы. Удары по мячу в заданном направлении правой и левой ногой. Ведение мяча вокруг предметов. Забить мяч в ворота. Ударьте мяч несколько раз о стену.</p> <p>Хоккейные элементы. Заведите шайбу в ворота хоккейной клюшкой в заданном направлении, заправьте ее в ворота.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Спортивная подготовка</p> <p>Езда на велосипеде, катание на самокате. Самостоятельная езда на двухколесном велосипеде по кругу и по прямой дороге. Поверните направо и налево.</p> <p>Плавание.(мини бассейн) Делать движения ногами (вверх и вниз) сидя и лёжа на мелководье. Ходьба вперед и назад с руками в воде (ноги вытянуты на уровне тела). Сидя в воде до уровня подбородка и глаз, окуная лицо в воду, дуя в воду; плавание в воде.</p> <p>Аэробика в воде. Делаем повороты в воде.</p> <p>Меры по здоровью и фитнесу</p> <p>Постепенно снижая температуру местных мероприятий, приучая самостоятельно проводить простые водные мероприятия с учетом здоровья детей, уровня адаптации к воздействию тренажеров, полосканий водой противоположной температуры, вызывая у них интерес. в выполнении утренней зарядки, формировании тела и укреплении пяток.</p> <p>Повторение прошлого.</p>