

«Утверждаю»
Заведующая ТОО «Бодай»
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:</p> <p>Поддержание баланса.</p> <p>Прыжки через предметы, ходьба по ограниченной плоскости со вспомогательным шагом, на цыпочках.</p> <p>Прыжки через кубики, расположенные на скамейке, ходьба по веревке одной стороной, вспомогательный шаг (ставя пятку на веревку, кончик стопы на пол)</p> <p>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.</p> <p>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. 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>