**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная. гр., № 10 лог. передшкольная.. гр., № 9 лог. предшкольная. гр., № 5 предшкольная. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 0**2 – 06. 09. 2024 г Сентябрь 1 неделя «Мейрейлі отбасы» **по реализации программы воспитания «Біртұтас тәрбие**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.  Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма  Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность) |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа  № 8 предшкольная группа | **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра - сокровище нации» - проведение национальных игр с детьми дошкольного возраста**  Игра**: «Ақ суек»** «Белая кость»  Цель: упражнять детей в ориентировке в пространстве; развивать внимание; воспитывать терпение.  Понятие правил игры: «Летают, летают» «Ұшады, ұшады» (игра на внимание)  Цель:развивать быстроту реакции, внимание, сосредоточенность мышления; закрепить знание детьми слов государственного языка  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | |
| **Дата: 02.09.24 г.** | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 – 9.55  № 8 предшкольная группа | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбы по канату боком, приставным шагом, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | мячи по количеству детей, 7 кубиков.  картинки, рисунки | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба: в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  **П /игра: «Мышеловка**»  **Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «У кого мяч?»  **Цель:**  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Восстановления дыхания |
| 10.00-10.15  № 3 средняя группа | Цель: учить находить свое место в колонне; закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходя из колонны; развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать желание заниматься в спортивном зале. | атрибуты к игре «Поезд» руль. | Тема: «Знакомство со спортивным залом»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд»  **2- я часть: Основная**  ОРУ без предметов  ОВД:  1.Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд  2.Ходьба обычная в колонне по одному Подвижная игра «Ножки»  **Подвижная игра «Самолеты»**  Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.  **3-я часть: Заключительная**  Пальчиковая гимнастика: «Домик» |
| 10.20 - 10.40  № 1 старшая группа | **Цель:** учить находить свое место в колонне; закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие; ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. | ленты для моделирования дорожки, разноцветные листочки на каждого ребенка. | Тема: «Наш спортивный зал»  **I -я часть Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- я Основная часть**  1.ОРУ без предмета  2.ОВД:  1. Подскоки вверх на месте  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).  Игра: «Белый сундук, синий сундук»  Цель: развивать силу, быстроту реакции, мышцы спины, рук, ног; воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам  **3- я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Найди свое место»  Цель: учить ориентироваться в пространстве |
| 10.45 – 11.10  №10 предшкольная группа | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбы по канату боком, приставным шагом, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжкахс продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба: в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  П /игра: «Мышеловка»  **Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная** .  Игра: «Ақ суек» «Белая кость»  Цель: упражнять детей в ориентировке в пространстве; развивать внимание; воспитывать терпен. Восстановления дыхания |
| **Дата: 03.09. 24 г** |  | **Вторник - Сейсенбі** |  |
| 15.30 - 15.55  № 9 лог. предшкольная группа | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбы по канату боком, приставным шагом, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжкахс продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба: в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  Игра: «Ақ суек» «Белая кость»  Цель: упражнять детей в ориентировке в пространстве; развивать внимание; воспитывать терпение.  **3-я часть: Заключительная**  Игра: «Ақ суек» «Белая кость»  Цель: упражнять детей в ориентировке в пространстве; развивать внимание; воспитывать терпение. |
| 16.00 - 16.20  № 10 лог. предшкольная группа | **Цель:** учить находить свое место в колонне; закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие; ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. | ленты для моделирования дорожки, разноцветные листочки на каждого ребенка. | Тема: «Наш спортивный зал»  **I -я часть Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- я Основная часть**  1.ОРУ без предмета  2.ОВД:  1. Подскоки вверх на месте  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).  **Подвижная игра «Найди свою пару»**  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  **3- я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Найди свое место»  Цель: учить ориентироваться в пространстве |
| **Дата: 04.09.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 9 лог. предшкольная группа | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбы по канату боком, приставным шагом, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжкахс продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба: в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1. Ходьба сффф перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  П /игра: «Мышеловка»  **Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «У кого мяч?»  **Цель:**  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Восстановления дыхания |
| 10.20 - 10.40  № 1 старшая группа | Цель: учить находить свое место в колонне; закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходя из колонны; развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать желание заниматься в спортивном зале. | атрибуты к игре «Поезд» руль. | Тема: «Знакомство со спортивным залом»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд»  **2- я часть: Основная**  ОРУ без предметов  ОВД:  1.Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд  2.Ходьба обычная в колонне по одному Подвижная игра «Ножки»  Подвижная игра «Самолеты».  Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.  **3-я часть: Заключительная**  Пальчиковая гимнастика: «Домик» |
| 10.20 - 10.40  № 1 старшая группа | **Цель:** учить находить свое место в колонне; закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие; ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. | ленты для моделирования дорожки, разноцветные листочки на каждого ребенка. | Тема: «Наш спортивный зал»  **I -я часть Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- я Основная часть**  1.ОРУ без предмета  2.ОВД:  1. Подскоки вверх на месте  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).  **Подвижная игра «Найди свою пару»**  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  **3- я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Найди свое место» |
| 10.45 – 11.10  № 8 предшкольная группа | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбы по канату боком, приставным шагом, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжкахс продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба: в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  П /игра: «Мышеловка»  **Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «У кого мяч?»  **Цель:**  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Восстановления дыхания |  |
| **Дата: 05.09.24 г** |  | Четверг - Бейсенбі. |  |
| 15.30 - 15.55  № 9 лог. предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  **№ 10 лог. предшкольная группа** | **Цель:** учить находить свое место в колонне; закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие; ловкость, внимание, формировать интерес к занятиям физической культурой. | ленты для моделирования дорожки, разноцветные листочки на каждого ребенка. | Тема: «Наш спортивный зал»  **I -я часть Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- я Основная часть**  1.ОРУ без предмета  2.ОВД:  1. Подскоки вверх на месте  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).  **Подвижная игра «Найди свою пару»**  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  **3- я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Найди свое место»  Цель: учить ориентироваться в пространстве |
| **Дата: 06.09. 24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| № 5 предшкольная группа  9. 00 - 9.25  № 8 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 9 предшкольная лог. группа  10.00 - 10.25 | Формирование навыков ритмичной ходьбы с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, метание мешочков в цель,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке | гимнастическая скамейка,  мешочки по количеству детей, конусы - 8 шт. | Тема: Ходьба. Метание. Ползание.  **1-я часть Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2-я часть Основная**  ОРУ (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке с приставным шагом  2.Метать мешочки, асыки в цель на расстояний 2-2, 5метров  3.Ползание на четвереньках между пред­метами «змейкой».  Игра: «Ақ суек» «Белая кость»  Цель: упражнять детей в ориентировке в пространстве; развивать внимание; воспитывать терпение.  **3-я часть Заключительная**  М/п игра:  «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| № 3 средняя группа  10.30 - 10. 45 | Цель : учить строиться в круг , согласовывать свои действия с действиями других детей; развивать внимание, ориентировку в пространстве; воспитывать организованность, формировать позитивный отклик на занятия в спортивном зале. | шнур, обручи- 5 шт., игрушка мышка. | Тема: «Веселый круг»  **1-я часть: Вводная**  Построения в колонну по одному  Подвижная игра «Замри»  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  Построение в круг. Игровое упражнение «Пузырь»  Игра: «Балтамды тап»  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя группа**  Семеоненко Давид  Яценко Ева | формированию правильной осанки у детей во время ходьбы, бега, упражнений, укреплению мышц ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений. | | **Ходьба:** Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен;  **Равновесие:** Ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров)  **Бег:** Бегать обычно, на носках, в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Учить ходить между двумя линиями (расстояние 15 сантиметров), сохраняя равновесие. Познакомить с техникой прыжка на месте на двух ногах. | | **Равновесие**: Ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров)  **Прыжки:** прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой) |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Цель: Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать технику прыжка | | **Равновесие:** Ходить с перешагиванием через кубики;  **Прыжки:** Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, |

Инструктор по физической культуре: Жакупова. Р. Ж**.**

Дата**:** «30» 08.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 09 - 13. 2024 г Сентябрь 2 неделя Тілім – менің тірегім **по реализации программы воспитания «Біртұтас тәрбие**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.  Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма  Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность) |
| **Утренная гимнастика**  **8. 30 - 8. 40**  № 2 мектепалды тобы  № 5 предшкольная группа  № 8 предшкольная группа |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Цели** | **Понедельник / Дйсенбі** | |  |
| **Дата: 9.09.24 г.** | **Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра - сокровище нации» - проведение национальных игр с детьми дошкольного возраста**  **Игра: «Қыз қуу»**  **Цель:** упражнять детей в беге на скорость верхом на лошадках, воспитывать доброжелательное отношение к противоположному полу.  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **9**.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 8 предшкольная группа | Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: ходьбы и бега между предметами, на носках, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), приемы подбрасывании мяча вверх двумя руками, метанию мяча в цель. | Оборудование:  3 стойки, мячи по количеству детей, 2 больших мяча, 2 стула, тюбетейки, камчи,колечко | Тема: «Подбрасывание и ловля мяча»  **1-я часть: Вводная**  Построение Приветствие Сообщение темы занятия: Перестроение  Ходьба в колонне, на носках, пятках врассыпную, между предметами.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1 м .Перестроение  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз)  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Метание малого мяча в цель  **Подвижная игра: «Дикая лошадка»**  Цель: упражнять детей в ловкости; развивать речь детей; воспитывать умение радоваться успехам сверстника.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Сакина»  Цель: развивать быстроту реакции и ловкость рук, сдержанность, внимание. | |
| 10.00 - 10.15  № 3 средняя группа | Цель: учить выполнять подскоки (ноги вместе - ноги врозь), ритмично подпрыгивать толчками обеих ног с незначительными сгибанием ног в коленях; закреплять умение ходить по кругу, соблюдать один ритм; формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать координационные способности, ритмичность, умение ускорять и замедлять действие в соответствии с указаниями педагога; воспитывать доброту, умение уступать друг другу | игрушка «зайчик» муз. сопровождение, тюбетейка. | Тема: «Играем вместе с зайчиком**»**  **1-я часть: Вводная**  Ходьба по кругу. Построения в круг  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов в кругу  ОВД:  1.Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе ноги врозь),  Подвижная игра: «Огурчик» (под руководством)  Цель: умеют выполнять бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, с продвижениям в перед.  **3-я часть: Заключительная**  Игра: «Тақия тастамак!»  Цель: упражнять в умении сидеть по – казахски, в беге; развивать внимание, быстроту реакции; воспитывать честность. | |
| 10.20 - 10.40  № 1 старшая группа | Цель: учить изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; закреплять умение строиться в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать коллективизм, желание играть совместно. | Оборудование:  лошадки на палочках, приз в узелке.  обручи - 5 шт., дуга ширина 60см - 5 шт.  обручи разного цвета – 3 шт. | Тема: «Мы немножко порезвились»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Подскоки вверх с места  2. Ходьба в колонне со сменой направления.  **Подвижная игра «Пеший Көкпар»**  Цель: развивать силу и ловкость, быстроту реакции, упражнять в беге, формировать чувство команды. испытываются качества и достоинства джигита.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Юрта»  Цель: упражнять детей в построении в круг; закрепить название и форму жилища казахов – юрта; развивать умение действовать по сигналу, быстроту | |
| 10.45 – 11.10  №10 предшкольная группа | Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: ходьбы и бега между предметами, на носках, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), приемы подбрасывании мяча вверх двумя руками, метанию мяча в цель. | Оборудование:  3 стойки, мячи по количеству детей, 2 больших мяча, «удочка». | Тема: «Подбрасывание и ловля мяча»  **1-я часть: Вводная**  Построение Приветствие Сообщение темы занятия: Перестроение  Ходьба в колонне, на носках, пятках врассыпную, между предметами.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1 м .Перестроение  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Метание малого мяча в цель  **Подвижная игра: «Дикая лошадка»**  Цель: упражнять детей в ловкости; развивать речь детей; воспитывать умение радоваться успехам сверстника.  **3-я часть: Заключительная**  **Малоподвижная игра «Сакина»**  Цель: развивать быстроту реакции и ловкость рук, сдержанность, внимание. | |
| **Дата: 10.09.24 г** |  | **Вторник - Сейсенбі** |  | |
| 15.30 - 15.55  № 9 предшкольная группа  16.00 - 16.20  № 10 предшкольная группа | Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: ходьбы и бега между предметами, на носках, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту), приемы подбрасывании мяча вверх двумя руками, метанию мяча в цель.  Упражнять умений совершенствовать основные виды движений ходьбы на носках, на пятках, техники прыжка, приемы подбрасывании мяча, метанию асыки в цель. | оборудование:  3 стойки, мячи по количеству детей, 2 больших мяча, «удочка». | Тема: «Подбрасывание и ловля мяча»  **1-я часть: Вводная**  Построение Приветствие Сообщение темы занятия: Перестроение  Ходьба в колонне, на носках, пятках врассыпную, между предметами.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1 м.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Метание малого мяча в цель  **Подвижная игра: «Дикая лошадка»**  Цель: упражнять детей в ловкости; развивать речь детей; воспитывать умение радоваться успехам сверстника.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Сакина»  Цель: развивать быстроту реакции и ловкость рук, сдержанность, внимание. | |
| **Дата: 11.09.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  | |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  **9.30 -9.55**  № 9 лог. предшкольная группа | Упражнять умений совершенствовать основные виды движений ходьбы на носках, на пятках, техники прыжка, приемы подбрасывании мяча, метанию асыки в цель. | 3 стойки, мячи по количеству детей, 2 больших мяча, «удочка». | Тема: «Подбрасывание и ловля мяча»  **1-я часть: Вводная**  Построение Приветствие Сообщение темы занятия: Перестроение  Ходьба в колонне, на носках, пятках врассыпную, между предметами.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1 м.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Метание асыки в цель  Игра (под руководством) «Удочка»  Цель: Выполняют прыжки при приближении скакалки.  **3-я часть Заключительная:**  Игра м/п «Из семечка – в дерево» (под руководством)  Цель: Внимательно слушают сигналы и выполняют соответствующие движения, действия согласно тексту и показу. | |
| 10.00 - 10.15  № 3 средняя группа | Цель: учить катать мяч друг другу из положения сидя; ноги врозь с расстояния 1,5 м; формировать умение сохранять направление движения мяча; упражнять в подпрыгивании на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), закреплять умение прыжком ставить ноги вместе и врозь, слегка сгибать ноги в коленях; развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале. | Оборудование:  маска кошки, веревка,  мячи на полгруппы | Тема: « Знакомимся мячам»  **1-я часть: Вводная**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен;  Ходить, по одному, по прямой, по кругу.  Построение, перестроение. Перестраивается в колонну по одному, в круг, находит свое место в строю.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов в кругу (соблюдают последовательность выполнения ОРУ;  **ОВД:**  1. Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра  2.Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.  Подвижная игра: «Тақия тастамак!»  Цель: упражнять в умении сидеть по – казахски, в беге; развивать внимание, быстроту реакции; воспитывать честность.  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Мысық пен тышқандар»  Цель: упражнять детей в беге, подлезании, развивать смелость и ловкость. | |
| 10.20 - 10.40  № 1 старшая группа | Цель: учить изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; закреплять умение строиться в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать коллективизм, желание играть совместно. | обручи - 5 шт., дуга ширина 60см - 5 шт. | Тема: «Мы немножко порезвились»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Подскоки вверх с места  2. Ходьба в колонне со сменой направления.  Подвижная игра «Пеший Көкпар»  Цель: развивать силу и ловкость, быстроту реакции, упражнять в беге, формировать чувство команды. испытываются качества и достоинства джигита.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Юрта»  Цель: упражнять детей в построении в круг; закрепить название и форму жилища казахов – юрта; развивать умение действовать по сигналу, быстроту | |
| 10.45 – 11.10  № 8 предшкольная группа | Упражнять умений совершенствовать основные виды движений ходьбы на носках, на пятках, техники прыжка, приемы подбрасывании мяча, метанию асыки в цель. | 3 стойки, мячи по количеству детей, 2 больших мяча, «удочка». | Тема: «Подбрасывание и ловля мяча»  **1-я часть: Вводная**  Построение Приветствие Сообщение темы занятия: Перестроение  Ходьба в колонне, на носках, пятках врассыпную, между предметами.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1 м . Перестроение  Перестроение  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с мячом  **ОВД:**  1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Метание асыки в цель  Игра (под руководством) «Удочка»  Цель: Выполняют прыжки при приближении скакалки.  3**-я часть Заключительная:**  Игра м/п «Из семечка – в дерево» (под руководством)  Цель: Внимательно слушают сигналы и выполняют соответствующие движения, действия согласно тексту и показ | |  |
| **Дата: 12.09.24 г** |  | **Четверг — Бейсенбі** |  | |
| 15.30- 15.55  № 9 предшкольная группа  16.00- 16.20  № 10 предшкольная группа | Формирование навыков и умений ритмичной ходьбы, в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать слухового внимания, техники прыжка, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на носках, формируя правильную осанку, приемы бросать и ло­витьмяч. | гимнастическая скамейка,  мешочки по количеству детей, конусы -8 шт. | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по ограничен­ной по­верхности приставным шагом, на носках.  2.Прыжки на двух ногах с обруча в обруч 40 сантиметров на одной и на двух ногах.  3.Бросать и ло­вить мяч дву­мя руками вверх. не прижимая к груди  **Подвижная игра: «Дикая лошадка»**  Цель: упражнять детей в ловкости; развивать речь детей; воспитывать умение радоваться успехам сверстника.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Сакина»  Цель: развивать быстроту реакции и ловкость рук, сдержанность, внимание. | |
| **Дата: 13.09.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  | |
| № 5 предшкольная группа  9. 00 - 9.25  № 8 предшкольная группа  9.30 - 9.55 | Формирование навыков и умений ритмичной ходьбы, в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать слухового внимания, техники прыжка, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на носках, формируя правильную осанку, приемы бросать и ло­вить мяч. | гимнастическая скамейка,  мешочки по количеству детей, конусы -8 шт. | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по ограничен­ной по­верхности приставным шагом, на носках.  2.Прыжки на двух ногах с обруча в обруч 40 сантиметров на одной и на двух ногах.  3.Бросать и ло­вить мяч дву­мя руками вверх. не прижимая к груди  **Подвижная игра: «Дикая лошадка»**  Цель: упражнять детей в ловкости; развивать речь детей; воспитывать умение радоваться успехам сверстника.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Сакина»  Цель: развивать быстроту реакции и ловкость рук, сдержанность, внимание. | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить катать мяч друг другу из положения сидя; ноги врозь с расстояния 1,5 м; формировать умение сохранять направление движения мяча; упражнять в подпрыгивании на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь), закреплять умение прыжком ставить ноги вместе и врозь, слегка сгибать ноги в коленях; развивать глазомер, внимание, координационные способности; воспитывать доброжелательность, культуру поведения в спортивном зале. |  | Тема: «Мой веселый звонки мяч»  **1-я часть: Вводная**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, по прямой, по кругу  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов в кругу  ОВД:  1.Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)  2.Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота.  Подвижная игра: «Тақия тастамак!»  Цель: упражнять в умении сидеть по – казахски, в беге; развивать внимание, быстроту реакции; воспитывать честность.  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Мысық пен тышқандар»  Цель: упражнять детей в беге, подлезание, развивать смелость и ловкость. | |
| № 1 старшая группа  10.20 - 10. 40. | Цель:учить выполнять подскоки, ноги вместе, ноги врозь; закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; упражнять в ползании в разном направлении, не сталкиваясь друг с другом; развивать ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве спортивного зала; воспитывать организованность, самостоятельность. | кегли по количеству детей | Тема**:** Мы ловкие ребята.  **1-я часть: Вводная**  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1.Ходьба в колонне со сменой направления  2.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь  3.Ползание на четвереньках в разных направлениях  **Подвижная игра: «Қыз қуу»**  Цель: упражнять детей в беге на скорость верхом на лошадках, воспитывать доброжелательное отношение к противоположному полу.  **3-я часть Заключительная:**  Игра «Орамал»  Цель: упражнять в ходьбе по кругу с изменением темпа, в беге, в ориентировке в пространстве, развивать внимание, ловкость. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**.  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу. | **Метание:** Бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров), | | |
| **№ 1 стар гр.**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Цель: Учить метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели развивать глазомер, быстроту реакции | **Метание:** Метать мешочки на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; | | |
| **№ 5 предшкольная гр.**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**.  Визитов Тимур | Цель: Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать технику прыжка | **Равновесие:** Ходить с перешагиванием через кубики;  **Прыжки:** Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, | | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова. Р. Ж**.**

Дата**:** «06» 09.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 16 - 20. 2024 г Сентябрь 3 неделя «Книга – мое сокровище» **по реализации программы воспитания «Біртұтас тәрбие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра - сокровище нации» - проведение национальных игр с детьми дошкольного возраста**  **Игра: «Күміс алу» (Подними монету)**  **Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции; воспитывать отрицательное отношение к зависти.  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата: 16.09.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 8 предшкольная группа | Формирование навыков правильно занимать исходное положение во время выполнения основных видов движения, правила игр, ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики, формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. | гим. скамейка, обручи- 8 шт, мягкие модульные бруски | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке перешагивая кубики, 2.Пролезание в обруч  3. Ходьба перешагивание через бруски.  П. /игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать по круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. | руль, длинная веревка | Тема: « Малыши карандаши»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд».  **2- я часть: Основная**  ОРУ без предметов  ОВД:  1.Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд  2.Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстоянии 4 м;  Игра: «Скорее в круг»  Цель: упражнять в беге в определенном направлении, развивать внимание, быстроту редакцию.  **3-я часть: Заключительная**  Пальчиковая гимнастика: «Домик» |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча; закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях; упражнять в ходьбе по залу в разном направлении; совершенствовать умение обегать предметы слева и справа; воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. | мячи, конусы. | **Тема:** Разноцветные кегли.  **1-я часть Вводная:**  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1. Прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, 2. Прыжки ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях;  3. Ходьбе по залу в разном направлении; совершенствовать умение обегать предметы слева и справа;  П /игра: «Гуси-лебеди»  Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.  **3-я часть Заключительная**  Игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильно занимать исходное положение во время выполнения основных видов движения, правила игр, ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики, формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. | гим. скамейка, обручи- 8 шт, мягкие модульные бруски | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке перешагивая кубики, 2.Пролезание в обруч,  3. Ходьба перешагивание через бруски.  П. /игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать по круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| **Дата: 17.09.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильно занимать исходное положение во время выполнения основных видов движения, правила игр, ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики, формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски.  Упражнять умений действовать по сигналу педагога, в ходьбе в колоне по одному в чередовании с бегом координации движений рук и ног ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики ( мячи), формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. | гим. скамейка, обручи- 8 шт, мягкие модульные бруски | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке перешагивая кубики, 2.Пролезание в обруч,  3. Ходьба перешагивание через бруски.  П. /игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать по круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| **Дата: 18.09.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога, в ходьбе в колоне по одному в чередовании с бегом координации движений рук и ног ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики ( мячи), формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски.  Формирование навыков правильно занимать исходное положение во время выполнения основных видов движения, правила игр, ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики, формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. | гим. скамейка, обручи- 8 шт, мягкие модульные бруски | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке перешагивая кубики, 2.Пролезание в обруч,  3. Ходьба перешагивание через бруски.  П. /игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать по круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить выполнять ходьбу по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м); формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади; упражнять в ползании на четвереньках в произвольном направлении, закреплять умение согласовать движения рук и ног при ползании на четвереньках; развивать ловкость, гибкость; воспитывать доброжелательность, бережное отношение к животным. | веревка, свисток, флажок. | Тема « Ребята – маленькие котята»  **1-я часть: Вводная**  Построения в колонну по одному.  Подвижная игра «Замри»  **2-я часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м);  2. Ползании на четвереньках в произвольном направлении  Игра: «Найди свое место»  Цель: развивать внимание, умение быстро находить свое место.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: **«Тишина»**  Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.  Тишина у пруда,  Не колышется вода,  Не шумят камыши,  Засыпайте малыши.  Дети идут в колонне по одному. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, сохраняя направление движения мяча; закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях; упражнять в ходьбе по залу в разном направлении; совершенствовать умение обегать предметы слева и справа; воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. | мячи, конусы. | **Тема:** Разноцветные кегли.  1-я часть Вводная:  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1. Прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, 2. Прыжки ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях;  3. Ходьбе по залу в разном направлении; совершенствовать умение обегать предметы слева и справа;  П /игра: «Гуси-лебеди»  Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.  3**-я часть Заключительная**  Игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Формирование навыков правильно занимать исходное положение во время выполнения основных видов движения, правила игр, ходьбы по гимнастической скамейке перешагивая кубики, формируя правильную осанку, пролезание в обруч, перешагивание через бруски. | гим. скамейка, обручи- 8 шт, мягкие модульные бруски | **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия  Ходьба в колоне по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием коленей, в медленном, обычном и быстром темпе. Перестроение  **2- часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке перешагивая кубики, 2.Пролезание в обруч,  3. Ходьба перешагивание через бруски.  П. /игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать по круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |  |
| **Дата: 19.09.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Развивать у детей слуховое внимание координацию движений, чувство ритмики, упражнять технику прыжка, приемы подбрасывании мяча , лазание по гим. скамейке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой | обручи по количеству детей, мешочки, мячи, флажки по количеству детей | **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  Перестроение в колонну по три  **2-я часть Основная**  1.ОРУ: с обручем  2.ОВД:  1. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  2.Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками,  3.Лазание по гим. скамейке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  Подвижная игра: «Найди свою пару».  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  **3-я часть: Заключительная**  Свободная ходьба |
|  |  |  |  |
| **Дата: 20.09.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| № 5 предшкольная група  9. 00 - 9.25  № 8 предшкольная группа  9.30 - 9.55 | Развивать у детей слуховое внимание координацию движений, чувство ритмики, упражнять технику прыжка, приемы подбрасывании мяча , лазание по гим. скамейке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой | Обручи по количеству детей, мешочки, мячи, флажки по количеству детей | **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  Перестроение в колонну по три  **2-я часть Основная**  1.ОРУ: с обручем  2.ОВД:  1. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  2.Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками,  3.Лазание по гим. скамейке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  Подвижная игра: «Найди свою пару».  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра «Найди свое место» |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: упражнять в ползании на четвереньках в произвольном направлении, закреплять умение согласовать движения рук и ног при ползании на четвереньках; развивать ловкость, гибкость; воспитывать доброжелательность, бережное отношение к животным. |  | Тема: « Малыши карандаши**»**  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному. Ходьба **д**руг за другом, рядом друг с другом, в круг (по зрительным ориентирам)  Игра «Самолеты»  **Цель:** Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным ориентирам)  Построение в круг  **2-я часть Основная**  **ОРУ:** без предметов  ОВД:  1.Ползании на четвереньках в произвольном направлении,  Игра: «Найди свое место»  Цель: развивать внимание, умение быстро находить свое место.  **3-я часть: Заключительная**  Построение в круг. Игровое упражнение «Пузырь». |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить ползать на четвереньках (на расстояние 10 м), сохраняя направление движения; закреплять умение прокатывать мяч друг другу; развивать силу толчка мяча, соответствующую расстоянию; развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности; способствовать воспитанию экологической культуры, эстетического восприятия окружающего мира. | конусы- 8 шт, дуги – 8 шт, мячи – 8 шт. | **Тема:** На лесной полянке.  1**-я часть Вводная:**  Ходьба, на пятках, на наружных сторонах стоп в колонне по одному, в чередовании с бегом на ночках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную, строиться в колонну по одному, в шеренгу,  перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1.Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске,  2. Прокатывать мяч друг другу между предметами  **Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)**  **Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.  **3-я часть Заключительная**  Игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.  Обучать умению находить свое место в строю, в круге с небольшой группой и всей группой (с помощью педагога, по зрительным орентирам. | **Прыжки:** Прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра,  **Построение, перестроение:**  **Игра**: «Найди свое место»  **Игра: «**Встань в круг» | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Цель: развивать равновесие, техники прыжка. | **Равновесие:** **ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров),** по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов,  **Прыжки: прыгать на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра; с поворотами направо, налево, кругом**; | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Цель: развивать равновесие  Цель: формирования умения ползать на четвереньках змейкой между  предметами в чередовании с ходьбой | **Равновесие:** ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов  **Ползание:** ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «13» 09.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 30.09 - 04. 10.2024 г Октябрь 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра - сокровище нации» - проведение национальных игр с детьми дошкольного возраста**  **Игра:** **Игра «Орамал» (Платок с узелком)**  **Цель: упражнять в ходьбе по кругу с изменением темпа, в беге, в ориентировке в пространстве, развивать внимание, ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата: 30.09.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 8 предшкольная группа | Формирование навыков правильного выполнения движении; построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному по два, ориентировку в пространстве, техники прыжка через шнур**,** приемы бросать и ло­вить мяч,  сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке формируя правильную осанку. | 7 кубиков, гимнастическая скамейка, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель**:** развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения; закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя, ноги врозь с расстояния 2 м; Развивать:Силу толчка мяча руками, глазомер, общую выносливость; Воспитывать: Дружелюбие, желание играть совместно.  . | погремушки на каждого ребенка по 2 шт., мячи на полгруппы, кубики выкладывания кругов в игре. | Тема: «Мышки шалунишки»  1-я часть Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.  2-я часть Основная:  ОРУ: с погремушкой  О.В.Д:  **1.** Катание мячей другдругу из положения сидя, ноги в розь, расстояние 2 м.  2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние на расстояние 4–6 метров,  П /игра: «Воробушки и автомобиль»  Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять в беге в разных направлениях, находить свое место.  Подготовка: дети встают за линию дома. Педагог с обручем в руках на противоположной стороне.  3-я часть Заключительная:  Игра: «Скорее в круг».  Цель: упражнять в беге в определенном направлении, развивать внимание, быстроту реакции. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить выполнять подскоки (одна нога вперед, другая назад); закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны;  упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения; развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать позитивное мироощущение, организованность. | флажки для общеразвивающих упражнений по 2 шт., на каждого ребенка. | Тема: Упражнения с флажками.  1-я часть Вводная:  Ходьба, бег в колоне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 м.  2.Подскоки (одна нога вперед, другая назад);  Игра: «Ворота»  Цель:развивать внимание и быстроту реакции, умение быстро находить себе пару.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Покажи верно».  «Настроение каково?», «Настроение как?» |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильного выполнения движении; построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному по два, ориентировку в пространстве, техники прыжка через шнур**,** приемы бросать и ло­вить мяч,  сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке формируя правильную осанку. | 7 кубиков, гимнастическая скамейка, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель**:** развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 01. 10.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильного выполнения движении; построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному по два, ориентировку в пространстве, техники прыжка через шнур**,** приемы бросать и ло­вить мяч,  сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке формируя правильную осанку.  Упражнять навыки техники прыжка, ходьбы по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, приемы бросать и ло­вить мяч. | 7 кубиков, гимнастическая скамейка, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель**:** развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 02.10.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять навыки техники прыжка, ходьбы по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, приемы бросать и ло­вить мяч. | 7 кубиков, гимнастическая скамейка, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель**:** развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить катать мяч через ворота (ширина 60 см), развивать глазомер, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; развивать ловкость, силу, внимание, воспитывать культуру поведения в спортивном зале. | мячи по количеству детей, воротики (ширина 60см) - 2шт., обручи. | Тема: «Разноцветные мячи»  1-я часть: Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются ,перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.**  2-я часть Основная  **ОРУ: с погремушками**  О.В.Д:  1. Катание мячей через ворота (ширина 60 см) с расстояния 1 м;  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м.  П/ игра: «Огуречик - огуречик…»  Цель: укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма.  3-я часть Заключительная:  « Быстрей к своему месту»  Цель: упражнять в умении начинать движения с началом музыки, развивать ориентировку в пространстве |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить выполнять подскоки (одна нога вперед, другая назад); закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны;  упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения; развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать позитивное мироощущение, организованность. | флажки для общеразвивающих упражнений по 2 шт., на каждого ребенка. | Тема: Упражнения с флажками.  1-я часть Вводная:  Ходьба, бег в колоне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 м.  2.Подскоки (одна нога вперед, другая назад);  Игра: «Ворота»  Цель:развивать внимание и быстроту реакции, умение быстро находить себе пару.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Покажи верно».  «Настроение каково?», «Настроение как?» |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять навыки техники прыжка, ходьбы по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, приемы бросать и ло­вить мяч. | 7 кубиков, гимнастическая скамейка, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель**:** развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |  |
| **Дата: 03.10.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков ритмичной ходьбы и бега, построении в колонну, слуховое внимание, сохранять равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, подбрасывании мяча, техники прыжка. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  П. /и. « Мышеловка»  Цель*:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть: Заключительная  Игра м/п «У кого мяч?»  Ходьба шагом.  Восстановления дыхания |
| **Дата: 04.10.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| № 5 предшкольная група  9. 00 - 9.25  № 8 предшкольная группа  9.30 - 9.55 | Формирование навыков ритмичной ходьбы и бега, построении в колонну, слуховое внимание, сохранять равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, подбрасывании мяча, техники прыжка. | мячи по количеству детей, 7 кубиков. | 1-я часть Вводная:  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе, змейкой, ходьба.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.  3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу.  П. /и. « Мышеловка»  Цель*:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть: Заключительная  Игра м/п «У кого мяч?»  Ходьба шагом.  Восстановления дыхания |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цел: закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании с опорой на ладони и колени; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, совершенствовать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно; развивать ориентировку в пространстве, координационные способности, внимание; формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями; воспитывать бережное отношение к здоровью | кукла в национальном костюме, запись музыки, погремушки по количеству детей, дуги – 6 шт. | Тема: «Знакомство с куклой Айгуль»  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются ,перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть Основная  ОРУ: с погремушками  О.В.Д:  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 м;  2. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).  П/игра: «Платок»  Цель: развивать мелкую моторику, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.  3-я часть; Заключительная:  «Тишина».  Тишина у пруда,  Не колышется вода,  Не шумят камыши,  Засыпайте малыши!  Ходьба по кругу |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | Цель: учить энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча; закреплять умение последовательно менять положение ног в подскоке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, профилактика нарушений осанки; формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание быть здоровыми, красивыми | мячи по количеству детей, воротики ширина 60см - 3шт., шнур длиной 3м - 4шт., модуль «тоннель» - 2шт. массажные дорожки – шт. | Тема: Играй и здоровье укрепляй!  1-я часть Вводная:  Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках; бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1 Катание мячей в ворота с расстояния 2 м.  2. Прыжки: подскоки одна нога вперед, другая - назад. Игровое упражнение «Хлопай-прыгай».  3. Равновесие - ходьба между двумя линиями.  Игровое упражнение «Пройди по дорожке»  П/ игра: «Проползи в тоннель»  Цель:развитие моторных координации при нестандартных условиях, воспитание смелости.  3-я часть; Заключительная:  Игровое упражнение «Пройди по дорожке» |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | формированию правильной осанки у детей во время ходьбы сохраняя равновесия | **Ходьба**: ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен,  **Равновесие:** ходить по наклонной доске (20-30 сантиметров), | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Формирование умения катать мяч двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя**,** Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. | **Ходьба**: ходьба по верёвке прямо и боком.  **Прыжки**: прыжки через верёвку (высота 5-10 см).  **Катание**: катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу. | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Закреплять умения прыжки через шнур на двух ногах прямо и боком, ходить по ограниченной поверхности сохраняя равновесие; умение бросать мяч.. Развивать технику прыжка | **Прыжки**: прыжки через шнур на двух ногах прямо и боком  **Бросание**: перебрасывание мяча двумя руками от груди, друг другу руками из-за го­ловы. | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «27» 09.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 07 - 11. 2024 г Октябрь 2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра - сокровище нации» - проведение национальных игр с детьми дошкольного возраста**  **Игра:** «Ястребы и ласточки» (Жапалактар жже карлыгаш)  Цель: Формируются элементы характерных движений, пластика и ритмика .Развивать силу, сноровку, ловкость.  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата: 07.10.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная группа  9.30 - 9.55  № 8 предшкольная группа | Формирование навыков правильного выполнения движения;  ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; приёмы метанию в цель, ползания на четвереньках между предметами. | 7 кубиков, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 стойки, дуга, 4 больших мяча. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  2.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  3.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо.  Подвижная игра:«Мышеловка»  *Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно; упражнять в беге с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя) закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания, умение ползать на четвереньках в пямом направлении; умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; развивать ловкость, силу, внимание; воспитывать выдержку, дружелюбие. | кубики на количество детей,  6шт- дуги. | Тема: «Дружат дети, дружат звери»  1-я часть Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.  2-я часть Основная:  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м; бег с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя);  2 Ползание на четвереньках в прямом направленрии на расстояние 4 м  Подвижная игра: **«**У медведя во бору»  Цель*:* Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь,  3-я часть Заключительная:  Подвижная игра: «Пойдем в гости»  Цель: упражнять в ходьбе с одной стороны площадки на другую, двигаться ритмично под музыку. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить ползать на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой; закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность. | игрушка обезьянки, мячи диаметром 15см по количеству детей, воротики шириной 60 см-3шт., шнур длиной 3м, ребристые доски**.** | Тема: «Играем с обезьянкой»  1-я часть Вводная:  Ходьба, бег; ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках - мяч вверх над головой, ходьба на пятках - мяч перед собой.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1) Катание мячей в ворота с расстояния 2,5 м.  2) Игровое упражнение «Кто быстрее доползет до обезьянки?»  Ползание на четвереньках -под веревкой, не задевая ее.  Подвижная игра: «Қуыспақ».  Цель: развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.  3-я часть Заключительная:  Релаксация.  «Хорошее настроение»  Действиями показывают хорошее настроение: смеются, танцуют, поют. Прощаются с игрушкой, отмечают, что стали такими же ловкими. |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильного выполнения движения;  ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; приёмы метанию в цель, ползания на четвереньках между предметами. | 7 кубиков, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 стойки, дуга, 4 больших мяча. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях. Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  2.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  3.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо.  Подвижная игра:«Мышеловка»  *Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. |
| **Дата: 08. 10.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков правильного выполнения движения;  ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; приёмы метанию в цель, ползания на четвереньках между предметами.э  Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приемы приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, метание в горизонтальную цель, ползания на четвереньках между предметами | 7 кубиков, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 стойки, дуга, 4 больших мяча. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  2.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  3.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо.  Подвижная игра:«Мышеловка»  *Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. |
| **Дата: 09.10.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приемы приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, метание в горизонтальную цель, ползания на четвереньках между предметами. | 7 кубиков, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 стойки, дуга, 4 больших мяча. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  2.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  3.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо.  Подвижная игра «Совушка»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ходить врассыпную по всему залу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «ЩУКА»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить катать мяч через ворота (ширина 60 см), развивать глазомер, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; развивать ловкость, силу, внимание, воспитывать культуру поведения в спортивном зале. | кубики по количеству детей, мячи на половину группы детей, обручи – 4 шт. | Тема: «Разноцветные мячи»  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1)Катание мячей через ворота (ширина 60 см) с расстояния 1 м;  2)Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м  Подвижная игра:  3-я часть; Заключительная  Мало подвижная игра:« Быстрей к своему месту»  Цель: упражнять в умении начинать движения с началом музыки, развивать ориентировку в пространстве |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить ползать на четвереньках под веревку, не касаясь ее головой; закреплять умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать выдержку, организованность. | игрушка обезьянки, мячи диаметром 15см по количеству детей, ворота шириной 60 см-3шт., шнур длиной 3м, ребристые доски**.** | Тема: «Играем с обезьянкой»  1-я часть Вводная:  Ходьба, бег; ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках - мяч вверх над головой, ходьба на пятках - мяч перед собой.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1) Катание мячей в ворота с расстояния 2,5 м.  2) Игровое упражнение «Кто быстрее доползет до обезьянки?»  Ползание на четвереньках -под веревкой, не задевая ее.  Подвижная игра: «Қуыспақ».  Цель: развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.  3-я часть Заключительная:  Релаксация.  «Хорошее настроение»  Действиями показывают хорошее настроение: смеются, танцуют, поют. Прощаются с игрушкой, отмечают, что стали такими же ловкими. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, приемы приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, метание в горизонтальную цель, ползания на четвереньках между предметами | 7 кубиков, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 стойки, дуга, 4 больших мяча. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  2.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  3.Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо.  Подвижная игра:«Мышеловка»  *Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. |  |
| **Дата: 10.10.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  16.00 - 16.20  № 10 предшкольная группа | Формирование навыков основных движений:сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4метр) , ползание с подлезание через несколько предметов подряд ( под дуги). | мячи по количеству детей,  гимнастические скамейки – 2 шт.,  дуга- 6 шт. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1) Ходьба по ограниченной поверхности  2) Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4метр)  3) Ползание с подлезание через несколько предметов подряд  ( под дуги).  Подвижная игра : «Бездомный заяц»  *Цель:* закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| **Дата: 11.10.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| № 5 предшкольная група  9. 00 - 9.25  № 8 предшкольная группа  9.30 - 9.55 | Формирование навыков основных движений:сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4метр) , ползание с подлезание через несколько предметов подряд ( под дуги). | мячи по количеству детей,  гимнастические скамейки – 2 шт.,  дуга- 6 шт. | Тема: «Метание. Ползание. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ N 2 (с малым мячом)  ОВД:  1) Ходьба по ограниченной поверхности  2) Ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4метр)  3) Ползание с подлезание через несколько предметов подряд  ( под дуги).  Подвижная игра : «Бездомный заяц»  *Цель:* закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра : «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить катать мяч через ворота (ширина 60 см), развивать глазомер, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; формировать умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; развивать ловкость, силу, внимание, воспитывать культуру поведения в спортивном зале. | кубики по количеству детей, мячи на половину группы детей, обручи – 4 шт. | Тема: «Разноцветные мячи»  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1)Катание мячей через ворота (ширина 60 см) с расстояния 1 м;  2)Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 м  Подвижная игра:  3-я часть; Заключительная  Мало подвижная игра:« Быстрей к своему месту»  Цель: упражнять в умении начинать движения с началом музыки, развивать ориентировку в пространстве |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить ходить по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие; профилактика нарушений осанки; продолжать развивать координацию работы рук и ног при ползании на четвереньках, закреплять умение группироваться и не задевать ленту; формировать мотивацию самосовершенствоваться, воспитывать при­вычку к занятиям спортом, желание быть красивыми. | лента, длиной 6 - 8 м. | Тема: «Станем красивыми»  1-я часть Вводная:  Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках; бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1)Равновесие - ходьба по ленте, положенной по кругу  2) Игровое упражнение «Не задень колокольчик». Ползание на четвереньках. (Обращает внимание, при проползании под лентой наклоняться как можно ниже, чтобы не задеть колокольчик)  Подвижная игра:  Игра: «Бабочки, лягушки»  Цель: развивать умение действовать соответственно игровому образу.  3-я часть; Заключительная:  Игра малой подвижности  «Замри!». Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Развивать умение метать мешочки на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу. | **Метание:** бросать предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров  **Лазание:** влезать на гимнастическую стенку и спускаться (высота 1,5 метра). | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Формировать навыки катание мяча между двумя линиями, упражнять в подлезании под веревку не касаясь руками пола в | Под лазание под верёвку, не касаясь пола руками.  Катание мяча между двумя линиями (15-20 см), | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Учить приёмы метание в горизонтальную цель ползания на четвереньках между предметами, подлезание под дугу; прыжки на двух ногах со скамейки | **Равновесие:** ходьба по массажным дорожкам  **Метание:** метать мешочки в горизонтальную цель  **Ползание:** ползания на четвереньках между предметами, подлезание **под дугу;**  **Прыжки:** прыжки на двух ногах со скамейки | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «04» 10.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 14 - 18. 10. 2024 г Октябрь 3 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – «Орамал» (Платок с узелком)**  **Цель: упражнять в ходьбе по кругу с изменением темпа, в беге, в ориентировке в пространстве, развивать внимание, ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата: 15.10.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| 9.00 – 9.25  № 5 предшкольная. группа  9.30 - 9.55  № 8 предшкольная группа | Формирование навыки действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка. | 4 куба 3 обруча, канаты. | Тема: «Пролезание в обруч. Прыжки.Равновесие»  1-я часть Вводная:  Построение .Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3 Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  Подвижная игра: «Гуси, гуси»  Цель:формирование умение детей чётко проговаривать слова и развитие ловкости и быстроты реакции, общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:  **«Водяной»**  Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ползать «змейкой», не задевать предметы при ползании, развивать ловкость; закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50 см), умение прокатывать мяч в центр ворот, развивать, глазомер, ловкость, ориентировку в пространстве зала; воспитывать привычку к занятиям физической культурой. | Дуги - 6 шт., конусы – 7шт. маска медведя, маска Зайки. | Тема: «Мой веселый звонкий мяч»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: комплекс №1  ОВД:  1.Ползание «змейкой» между расставленными предметами;  2.Катание мячей через ворота (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м.  Подвижная игра:  Игра: «Три медведя»  Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"Зайка серый умывается"**  Цель: формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  Зайка серый умывается  Видно в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.  Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».  Работа в малых группах (тройках). |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель**:** учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, интерес к занятиям физкультурой; воспитывать самостоятельность, организованность. | шнур длиной 6-8 м, мячи диаметром 20 см на половину группы, любая игрушка для игры. | Тема:Необычный шнур.  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба и бег в колонне по одному;  2.Ходьба по шнуру, положенному по кругу; 3..Катание мячей друг другу из и.п. «сед на пятки», (расстояние 2 м).  Подвижная игра:Игра***:*** «Соқыр теке»  Цель:развивать внимание, быстроту реакции.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Балтамды тап  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыки действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка. | 4 куба 3 обруча, канаты. | Тема: «Пролезание в обруч. Прыжки.Равновесие»  1-я часть Вводная:  Построение .Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3 Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  Подвижная игра: «Гуси, гуси»  Цель:формирование умение детей чётко проговаривать слова и развитие ловкости и быстроты реакции, общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:  **«Водяной»**  Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! |
| **Дата: 16. 10.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыки действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка.  Упражнять умений действовать по сигналу педагога, ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки при ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка. | 4 куба 3 обруча, канаты. | Тема: «Пролезание в обруч. Прыжки.Равновесие»  1-я часть Вводная:  Построение.Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3 Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  Подвижная игра: «Гуси, гуси»  Цель:формирование умение детей чётко проговаривать слова и развитие ловкости и быстроты реакции, общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **«Водяной»**  Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! |
| **Дата: 17.10.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога, ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки при ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка. | 4 куба 3 обруча, канаты. | Тема: «Пролезание в обруч. Прыжки. Равновесие»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3 Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  Подвижная игра: «Гуси, гуси»  Цель:формирование умение детей чётко проговаривать слова и развитие ловкости и быстроты реакции, общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **№ 11 «Водяной»**  Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ползать «змейкой», не задевать предметы при ползании, развивать ловкость; закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50 см), умение прокатывать мяч в центр ворот, развивать, глазомер, ловкость, ориентировку в пространстве зала; воспитывать привычку к занятиям физической культурой. | Дуги - 6 шт., конусы – 7шт. маска медведя, маска Зайки. | Тема: «Мой веселый звонкий мяч»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: комплекс №1  ОВД:  1.Ползание «змейкой» между расставленными предметами;  2.Катание мячей через ворота (ширина 50 см) с расстояния 1,5 м.  Подвижная игра:  Игра: «Три медведя»  Цель: развивать координационные способности, умение двигаться выразительно.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"Зайка серый умывается"**  Цель: формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  Зайка серый умывается  Видно в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.  Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель».  Работа в малых группах (тройках). |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель**:** учить ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй, согласовывая свои действия с действиями других; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, интерес к занятиям физкультурой; воспитывать самостоятельность, организованность. | шнур длиной 6-8 м, мячи диаметром 20 см на половину группы, любая игрушка для игры. | Тема:Необычный шнур.  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба и бег в колонне по одному;  2.Ходьба по шнуру, положенному по кругу; 3..Катание мячей друг другу из и.п. «сед на пятки», (расстояние 2 м).  Подвижная игра:Игра***:*** «Соқыр теке»  Цель:развивать внимание, быстроту реакции.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Балтамды тап  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога, ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки при ходьбы по ограниченной поверхности, пролезание в обруч, техники прыжка. | 4 куба 3 обруча, канаты. | Тема: «Пролезание в обруч. Прыжки. Равновесие»  1-я часть Вводная:  Построение Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см).  3 Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.  Подвижная игра: «Гуси, гуси»  Цель:формирование умение детей чётко проговаривать слова и развитие ловкости и быстроты реакции, общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра:  **«Водяной»**  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! |  |
| **Дата: 17.10.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  16.00 - 16.20  № 10 предшкольная группа | Развивать умений ходить в колонне с перекатом с пятки на носок, бег мелким и широким шагом, врассыпную, построение в колонну, чередуя построение в пары на месте, учить ходить по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, техники прыжка через предметы, лазание по гимнастиче-ской стенке до верха, не пропуская реек разноименным способом. | Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи, игрушка погремушка-3 шт. | 1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной,  2.Прыжки через пред­меты ( обручи)  3.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха, не пропуская реек раз­ноименным способом.  Подвижная игра: «Совушка»  Задачи:учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:№2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| **Дата: 18.10.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| **№ 5 предшкольная група**  **9. 00 - 9.25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | Развивать умений ходить в колонне с перекатом с пятки на носок, бег мелким и широким шагом, врассыпную, построение в колонну, чередуя построение в пары на месте, учить ходить по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, техники прыжка через предметы, лазание по гимнастиче-ской стенке до верха, не пропуская реек разноименным способом. | Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи, игрушка погремушка-3 шт. | 1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с малым мячом № 19  ОВД:  1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной,  2.Прыжки через пред­меты ( обручи)  3.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха, не пропуская реек раз­ноименным способом.  Подвижная игра: «Совушка»  Задачи:учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:№2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить выполнять бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку- равновесие), закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре; упражнять в ползании на четвереньках «змейкой» между расставленными предметами, закреплять умение огибать предметы слева и справа; развивать ловкость, умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; воспитывать положительное отношение к окружающему миру. |  | Тема: «Ножки, ножки бежали по дорожке»  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть Основная  ОРУ: комплекс №1  ОВД:  1.Бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку- равновесие);  2.Ползание «змейкой» между расставленными предметами  Подвижная игра: «Лягушки» Цель: упражнять в спрыгивании в глубину, развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра:  **Воздушный шар"**  Цель: развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи. |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить прыгать достаточно высоко, чтоб повернуться в сторону; закреплять умение чередовать ходьбу и бег в колонне, соблюдая одинаковый темп движения; упражнять в ползании на четвереньках последовательно под тремя дугами; развивать ловкость и гибкость; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни. | дуги высотой 40 см - 6 шт., мячи диаметром 15см, кегли. | Тема: Поможем Зайке стать здоровым.  1-я часть Вводная:  Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках; бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.  Построение в три колонны.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки на месте с поворотами направо и налево;  2.Ходьба и бег в колонне по одному;  3.Ползание под тремя дугами (высота 40 см).  Подвижная игра:  Игра:«Сбей кеглю»  Цель:совершенствовать навыки катания мяча, развивать ловкость, глазомер  3-я часть; Заключительная:  Мало подвижная игра:  **№2 «Летает-не летает»**  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | формированию правильной осанки у детей во время ходьбы сохраняя равновесия.  Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед | Равновесие: ходьба по веревке, по бревну боковым приставным шагом  Прыжки: прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Учить прыжкам боком через шнур с продвижением вперед | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком.  Прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд. | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять в ходьбе с перекатом с пятки на носок, бег мелким и широким шагом, учить прыжки с зажатым мячом между ног; перебрасывание мяча друг к другу. | **Равновесие**: ходьба с перекатом с пятки на носок  **Прыжки**: прыжки с зажатым мячом между ног  **Бросание:** перебрасывание мяча друг к другу через сетку | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «11» 10.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 21 - 25. 10. 2024 г Октябрь 4 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – «Пеший Көкпар»**  **Цель: развивать силу и ловкость, быстроту реакции, упражнять в беге, формировать чувство команды. испытываются качества и достоинства джигита.**  **Оборудование: лошадки на палочках, приз в узелке.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата: 21.10.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить выполнять игровые упражнения.  Развивать навыки выполнять ОРУ;ОВД; Соблюдать правила игры. | Гимнастические скамейки - 2 шт., шнур с нанизанными погремушками, погремушки, мячи. | Тема: «Играем с Медвежонком»  1-я часть Вводная: Входят дети в зал идут по кругу, перестраиваются в шеренгу  Строятся в колонну по одному. ходят врассыпную на носках, руки держат на поясе. Становятся в круг.  ОРУ: на скамейке.  2-я часть: Основные виды движенияв игровой форм  Игровое упражнение «Позвони в погремушку», «Найди свое место»  Игра: «Передай мяч» (под руководством)  Цель: умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку  3-я часть Заключительная: Рефлексия. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить менять направление мяча при катании между предметами; закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя; развивать внимание, координационные способности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, способствовать формированию социальной компетентности. | мячи диаметром 20 см по количеству детей, макет птицы из бумаги**.** | Тема: **«**Станем внимательными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого;  2.Прыжки на месте с поворотами направо, налево поворачиваясь вокруг себя.  Подвижная игра:*«*Догони голубя»  Цель: развивать ловкость, координацию движений, умение бегать по сигналу.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Кім зейінді?» - «Кто внимательный?». Определяет вместе с детьми самых внимательных. |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 22. 10.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.  Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 23.10.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | ема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить выполнять игровые упражнения.  Развивать навыки выполнять ОРУ;ОВД; Соблюдать правила игры. | Гимнастические скамейки - 2 шт., шнур с нанизанными погремушками, погремушки, мячи. | Тема: «Играем с Медвежонком»  1-я часть Вводная: Входят дети в зал идут по кругу, перестраиваются в шеренгу  Строятся в колонну по одному. ходят врассыпную на носках, руки держат на поясе. Становятся в круг.  ОРУ: на скамейке.  2-я часть: Основные виды движенияв игровой форм  Игровое упражнение «Позвони в погремушку», «Найди свое место»  Игра: «Передай мяч» (под руководством)  Цель: умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку  3-я часть Заключительная: Рефлексия. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить менять направление мяча при катании между предметами; закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя; развивать внимание, координационные способности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, способствовать формированию социальной компетентности. | мячи диаметром 20 см по количеству детей, макет птицы из бумаги**.** | Тема: **«**Станем внимательными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого;  2.Прыжки на месте с поворотами направо, налево поворачиваясь вокруг себя.  Подвижная игра:*«*Догони голубя»  Цель: развивать ловкость, координацию движений, умение бегать по сигналу.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Кім зейінді?» - «Кто внимательный?». Определяет вместе с детьми самых внимательных. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |  |
| **Дата: 24.10.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  16.00 - 16.20  № 10 предшкольная группа | 3.Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге врас­сыпную, перестроение в колонну, находить свое место в колонне, бегать на определенную дистанцию, учить э**лементы спортивных игры** Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону, упражнять меткость, ползание  на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. | Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, Ракетки. | Тема: Мы спортсмены  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гим. скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Ползание на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.  2. Бросание мяча в цель  Подвижная игра: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  Цель: упражнять меткость  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 25.10.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| **№ 5 предшкольная група**  **9. 00 - 9.25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | Праздник |  |  |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 |  |  |  |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. |  |  |  |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Упражнять детей катать мяч друг другу действовать по сигналу. Упражнять в ползании в прямом направлни, сохраняя направление движения | **Метание:** Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота  **Ползание**: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять детей метать на дальность в горизонтальную цель действовать по сигналу. Упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения | **Метание**: Метать мешочки в горизонтальную цель двумя руками снизу  **Лазание**: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять в ходьбе с перекатом с пятки на носок. Формировать технику прыжка с зажатым между ногами мячом, умение лазанию по наклон­ной лесенке на четвереньках; | **Ходьба:** ходьба с перекатом с пятки на носок.  **Прыжки**: прыжки с зажатым между ногами мячом,  **Лазание:** лазанию по наклон­ной лесенке на четвереньках; | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «18» 10.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 28 10 - 01. 2024 г Октябрь 5 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – «Пеший Көкпар»**  **Цель: развивать силу и ловкость, быстроту реакции, упражнять в беге, формировать чувство команды. испытываются качества и достоинства джигита.**  **Оборудование: лошадки на палочках, приз в узелке.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата:28.10.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить выполнять игровые упражнения.  Развивать навыки выполнять ОРУ;ОВД; Соблюдать правила игры. | Гимнастические скамейки - 2 шт., шнур с нанизанными погремушками, погремушки, мячи. | Тема: «Играем с Медвежонком»  1-я часть Вводная: Входят дети в зал идут по кругу, перестраиваются в шеренгу  Строятся в колонну по одному. ходят врассыпную на носках, руки держат на поясе. Становятся в круг.  ОРУ: на скамейке.  2-я часть: Основные виды движенияв игровой форм  Игровое упражнение «Позвони в погремушку», «Найди свое место»  Игра: «Передай мяч» (под руководством)  Цель: умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку  3-я часть Заключительная: Рефлексия. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить менять направление мяча при катании между предметами; закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя; развивать внимание, координационные способности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, способствовать формированию социальной компетентности. | мячи диаметром 20 см по количеству детей, макет птицы из бумаги**.** | Тема: **«**Станем внимательными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого;  2.Прыжки на месте с поворотами направо, налево поворачиваясь вокруг себя.  Подвижная игра:*«*Догони голубя»  Цель: развивать ловкость, координацию движений, умение бегать по сигналу.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Кім зейінді?» - «Кто внимательный?». Определяет вместе с детьми самых внимательных. |
| **10.45 – 11.10**  **№10 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 29. 10.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, развивать навыки техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.  Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 30.10.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная руппа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | ема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить выполнять игровые упражнения.  Развивать навыки выполнять ОРУ;ОВД; Соблюдать правила игры. | Гимнастические скамейки - 2 шт., шнур с нанизанными погремушками, погремушки, мячи. | Тема: «Играем с Медвежонком»  1-я часть Вводная: Входят дети в зал идут по кругу, перестраиваются в шеренгу  Строятся в колонну по одному. ходят врассыпную на носках, руки держат на поясе. Становятся в круг.  ОРУ: на скамейке.  2-я часть: Основные виды движенияв игровой форм  Игровое упражнение «Позвони в погремушку», «Найди свое место»  Игра: «Передай мяч» (под руководством)  Цель: умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку  3-я часть Заключительная: Рефлексия. |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить менять направление мяча при катании между предметами; закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя; развивать внимание, координационные способности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, способствовать формированию социальной компетентности. | мячи диаметром 20 см по количеству детей, макет птицы из бумаги**.** | Тема: **«**Станем внимательными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого;  2.Прыжки на месте с поворотами направо, налево поворачиваясь вокруг себя.  Подвижная игра:*«*Догони голубя»  Цель: развивать ловкость, координацию движений, умение бегать по сигналу.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Кім зейінді?» - «Кто внимательный?». Определяет вместе с детьми самых внимательных. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |  |
| **Дата: 31.10.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  16.00 - 16.20  № 10 предшкольная группа | 3.Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге врас­сыпную, перестроение в колонну, находить свое место в колонне, бегать на определенную дистанцию, учить э**лементы спортивных игры** Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону, упражнять меткость, ползание  на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. | Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, Ракетки. | Тема: Мы спортсмены  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гим. скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Ползание на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.  2. Бросание мяча в цель  Подвижная игра: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  Цель: упражнять меткость  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 01.11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| **№ 5 предшкольная група**  **9. 00 - 9.25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге врас­сыпную, перестроение в колонну, находить свое место в колонне, бегать на определенную дистанцию, учить э**лементы спортивных игры** Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону, упражнять меткость, ползание  на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. | Обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, Ракетки. | Тема: Мы спортсмены  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне в медленном и быстром темпе, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гим. скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Ползание на гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.  2. Бросание мяча в цель  Подвижная игра: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  Цель: упражнять меткость  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **«**Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: Знают чтофизкультурой развивать: ловкость и координацию движений. Имеют навыки выполнения игровых упражнений.  Умеют**:** Выполнять ОРУ;ОВД; Соблюдать правила игры. | картинки с изображением медвежат, зайчат, | Тема «Мы дружные ребята»  Ходьба по кругу, перестраиваются в шеренгу  Пальчиковой гимнастика «Дружба» Игровое упражнение «Замри!» (под музыку): на сохранение равновесия. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть: Основные виды движений в игровой форме  «Зайчата»  1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыгать к своей паре, дотронуться до нее, быстро побежать на свое место.  Игровое упражнения «Медвежата».  2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.  Подвижная игра «Цыплята» (под руководством)  Цель: Умеют бегать с увёртыванием, двигаться, ритмично под музыку.  3-я часть Заключительная:  М/п игра: «Найди пару»  Цель: умеют находить предмет по сходству. |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, техникипрыжка,приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | 7 шт. кубик, шнур, мячи на пол группы детей. | Тема: «Прыжки. Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  2.Ползание на четвереньках толкая головой мяч.  3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди, из-за го­ловы.  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам,  развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Упражнять детей катать мяч друг другу действовать по сигналу. Упражнять в ползании в прямом направлни, сохраняя направление движения | **Метание:** Катать мяч друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, между предметами, в ворота  **Ползание**: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять детей метать на дальность в горизонтальную цель действовать по сигналу. Упражнять в ползании на четвереньках, сохраняя направление движения | **Метание**: Метать мешочки в горизонтальную цель двумя руками снизу  **Лазание**: Ползать в прямом направлении на расстояние 4–6 метров, | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять в ходьбе с перекатом с пятки на носок. Формировать технику прыжка с зажатым между ногами мячом, умение лазанию по наклон­ной лесенке на четвереньках; | **Ходьба:** ходьба с перекатом с пятки на носок.  **Прыжки**: прыжки с зажатым между ногами мячом,  **Лазание:** лазанию по наклон­ной лесенке на четвереньках; | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова.Р. Ж**.**

Дата**:** «25» 10.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 04 - 08.11. 2024 г Ноябрь 1 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра –Игра: «Мысық пен тышқанлар»**  **Цель: упражнять детей в беге, подлезании, развивать смелость и ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | |
| **Д**ата:04.01.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, в ходьбе, беге в колонне по одному два, врассыпную, с высоким поднятием колен, с изменением направления, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка. | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить бросать мяч двумя руками от груди, развивать умение правильно держать мяч у груди; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнатых ног при продвижении вперед прыжками, умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать толерантность, доброжелательность. | Мячи на по количеству детей, 8- шт кубики. | Тема: «Серик в гостях у ребят»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: комплекс № 1  ОВД:  1.Бросание мяча двумя руками от груди;  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м  Игра: «Котята и ребята»  Цель: развивать выносливость, упражнять в беге в прямом направлении.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается"  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  Зайка серый умывается  Видно, в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.  Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель». |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель: учить ходить по гим. скамейке, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки); закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней; упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево; формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Гимнастическая скамейка, дуги – 6 шт, веревка длиная. | Тема:Разноцветные платочки  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ходьба по гим. скамейке, сохраняя равновесие;  2. Ползание на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см;  3. Прыжки на месте с поворотами направо, налево.  Подвижная игра:«Медведь и пчелы»  Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, в ходьбе, беге в колонне по одному два, врассыпную, с высоким поднятием колен, с изменением направления, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка. | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 05. 11.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, в ходьбе, беге в колонне по одному два, врассыпную, с высоким поднятием колен, с изменением направления, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка.  Упражнять навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке ,формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 06.11.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** |  |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Упражнять навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке ,формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка. | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить бросать мяч двумя руками от груди, развивать умение правильно держать мяч у груди; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнатых ног при продвижении вперед прыжками, умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать толерантность, доброжелательность. | Мячи на по количеству детей, 8- шт кубики. | Тема: «Серик в гостях у ребят»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: комплекс № 1  ОВД:  1.Бросание мяча двумя руками от груди;  2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м  Игра: «Котята и ребята»  Цель: развивать выносливость, упражнять в беге в прямом направлении.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается"  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  Зайка серый умывается  Видно, в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой.  Интерактивные технологии: «хоровод», «цепочка», «карусель». |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель: учить ходить по гим. скамейке, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки); закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней; упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево; формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Гимнастическая скамейка, дуги – 6 шт, веревка длиная. | Тема:Разноцветные платочки  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ходьба по гим. скамейке, сохраняя равновесие;  2. Ползание на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см;  3. Прыжки на месте с поворотами направо, налево.  Подвижная игра:«Медведь и пчелы»  Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Упражнять навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке ,формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка. | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |  |
| **Дата: 07.11.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** |  |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа | Упражнять навыки ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке ,формируя правильную осанку, приемы перебрасывание мяча, техники прыжка. | гим. скамейки,  мячи по пол группы детей, конусы- 8 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую и наоборот, перед собой.  2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы.  3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (по два прыжка на правой и левой ноге)  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков в построении из шеренги в колонну по одному, бег змейкой между предметами, учить сохранять равновесие при ходьбе по органичной поверхности с перешагиванием через набивные мячи, учить техники прыжка, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой . | гимнастическая скамейка, длинная веревка, шведская стена. | Тема: Ходьба, прыжки. Лазанье.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи сохраняя равновесие  2. Прыжки через веревку правым, левым боком  3. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой .  Подвижная игра:  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра**: «**Как живешь?»  Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения. |
| **Дата: 08.11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** |  |
| **№ 5 предшкольная група**  **9. 00 - 9.25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | Формирование навыков в построении из шеренги в колонну по одному, бег змейкой между предметами, учить сохранять равновесие при ходьбе по органичной поверхности с перешагиванием через набивные мячи, учить техники прыжка, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой . | гимнастическая скамейка, длинная веревка, шведская стена. | Тема: Ходьба, прыжки. Лазанье.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи сохраняя равновесие  2. Прыжки через веревку правым, левым боком  3. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой .  Подвижная игра:  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра**: «**Как живешь?»  Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения. |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади; упражнять в бросании мяча двумя руками от груди, закреплять умение выпрямлять руки вслед за мячом; приусчать детей действовать совместно, в одинаковом для всех темпе; развивать ловкость, координацию движений; воспитывать организованность, желание играть совместно. | Доска 2 шт., мячи по количеству детей, маска Лисы. | Тема: «Коробка с подарками»  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.  2-я часть Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м);  2. Бросание мяча двумя руками от груди.  Подвижная игра: ЛИСА В КУРЯТНИКЕ  Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра: «Найди предмет»  Цель: развивать ориентировку в пространстве зала |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | Цель**:** учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично, легко бегать; закреплять умение ходить по шнуру сохраняя правильное положение головы; совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться; воспитывать бережное отношение к окружающим, развивать выразительность движений, фантазию. | гимнастическое палки по количеству детей,  шнур. Ленточки короткие, стойки- 2 шт. | Тема:Кукла Сауле, куклы Айгуль, куклы Алия и Асель  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  Комплекс ОРУ с гим. палками  Основные движения  1.Ходьба по шнуру, положенному прямо  2. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) – 5-6 раз.  2.Прыжки на месте с поворотами вокруг себя.  Подвижная игра:«Стадо и волк»  Цель**:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Великаны и карлики».  Цель:развивать внимание, упражнять в ходьбе широким шагом, на носках. |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | формированию правильной осанки у детей во время ходьбы сохраняя равновесия.  Учить прыжкам ноги месте, ноги врозь. | **Равновесие:** ходьбапо прямой дорожке, положенным на расстоянии 10 сантиметров одна от другой, по ребристой доске.  **Прыжки: прыгать ноги вместе, ноги врозь** | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.Упражнять в лазание по лестнице, сохраняя направление движения | - ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики.  - лазание по лестнице на высоту 2 м. | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Учить ходить по массажной дорожке, ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной сохраняя равновесие, прыжки на правой и левой ноге, бросание мяча приёмом снизу из – за головы | **Ходьба:** ходить по массажной дорожке  **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной  **Прыжки:** прыжки на правой и левой ноге  **Бросание:** бросание мяча приёмом снизу из – за головы | |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «01» 11 .2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 11 - 15.11. 2024 г Ноябрь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность)** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – «Ястребы и ласточки» (Жапалактар жәе карлыгаш)**  **Цель: Формируются элементы характерных движений, пластика и ритмика**  **Развивать силу, сноровку, ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 11.11.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, с высоким поднятием колен, бег всей группой в прямом направлении за направляющим, учить ползать на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, приемы бросать и ловить мяч, техники прыжка.  . | мячи по количеству детей, лента- 4 шт., гимнастическая скамейка-2. | | Тема: «Ползание. Ведение мяча. Прыжки».  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в высоту с места (через мяч среднего диаметра)  2.Ведение мяча с продвижением вперед.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Подвижная игра: «Гуси - лебеди»  Цель:Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади, совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног; формировать умение выполнять указания педагога, детей согласовать свой действия с действиями других развивать ловкость, умение сохранять равновесие; способствовать воспитанию экологической культуры. | Кубики по количеству детей, шнур, скамейка – 2 шт., два мяча разных по цвету. | | Тема: «Белочка в гостях у ребят»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Хдьба по шнуру, положенному прямо;  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м)  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «мяч по кругу».  Цель: закрепить умение передавать мяч друг другу из рук в руки. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель: учить шагать более широким шагом с естествен­ными движениями рук по дорожке между двумя парал­лельными линиями; закреплять умение четко выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением, ходить ритмично, легко бегать вперед-назад с естественными движениями рук; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, ориентировку в пространстве спортивного зала; воспитывать доброжелательность, самостоятельность. | сундучок, ленты для дорожек - длиной 3 м - 4шт., мячи диаметром 20 см на половину группы. | | Тема:Волшебный сундучок  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  Игровое упражнение «Пройди по дорожке».  Катание мячей друг другу из исходного положения «стоя на коленях»  Подвижная игра: «Хитрая лиса»  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: « Прыгни - повернись».  Цель:закреплять умение поворачиваться прыжком. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, с высоким поднятием колен, бег всей группой в прямом направлении за направляющим, учить ползать на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, приемы бросать и ловить мяч, техники прыжка.  . | мячи по количеству детей, лента- 4 шт., гимнастическая скамейка-2. | | Тема: «Ползание. Ведение мяча. Прыжки».  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в высоту с места (через мяч среднего диаметра)  2.Ведение мяча с продвижением вперед.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Подвижная игра: «Гуси - лебеди»  Цель:Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **Дата: 12. 11.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, с высоким поднятием колен, бег всей группой в прямом направлении за направляющим, учить ползать на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, приемы бросать и ловить мяч, техники прыжка.  2.Упражнять умений ходить, бегать за направляющим; в колонне по одному, с высоким поднятием колен, повторить ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, бросать и ловить мяч, техники прыжка. | мячи по количеству детей, лента- 4 шт., гимнастическая скамейка-2. | | Тема: «Ползание. Ведение мяча. Прыжки».  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в высоту с места (через мяч среднего диаметра)  2.Ведение мяча с продвижением вперед.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Подвижная игра: «Гуси - лебеди»  Цель:Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **Дата: 13.11.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 2.Упражнять умений ходить, бегать за направляющим; в колонне по одному, с высоким поднятием колен, повторить ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, бросать и ловить мяч, техники прыжка. | мячи по количеству детей, лента- 4 шт., гимнастическая скамейка-2, | | Тема: Прыжки. Бросание . Пользание  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в высоту с места (через мяч среднего диаметра)  2.Ведение мяча с продвижением вперед.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Подвижная игра: «Гуси-лебеди»  Цель:Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади, совершенствовать умение согласовывать движения рук и ног; формировать умение выполнять указания педагога, детей согласовать свой действия с действиями других развивать ловкость, умение сохранять равновесие; способствовать воспитанию экологической культуры. | Кубики по количеству детей, шнур, скамейка – 2 шт., два мяча разных по цвету. | | Тема: «Белочка в гостях у ребят»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Хдьба по шнуру, положенному прямо;  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по доске, положенной на пол (ширина 25 см, длина 2 м)  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «мяч по кругу».  Цель: закрепить умение передавать мяч друг другу из рук в руки. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель: учить шагать более широким шагом с естествен­ными движениями рук по дорожке между двумя парал­лельными линиями; закреплять умение четко выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением, ходить ритмично, легко бегать вперед-назад с естественными движениями рук; упражнять в катании мячей друг другу; развивать глазомер, ориентировку в пространстве спортивного зала; воспитывать доброжелательность, самостоятельность. | сундучок, ленты для дорожек - длиной 3 м - 4шт., мячи диаметром 20 см на половину группы. | | Тема:Волшебный сундучок  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  Игровое упражнение «Пройди по дорожке».  Катание мячей друг другу из исходного положения «стоя на коленях»  Подвижная игра: «Хитрая лиса»  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:« Прыгни - повернись».  Цель:закреплять умение поворачиваться прыжком. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, с высоким поднятием колен, бег всей группой в прямом направлении за направляющим, учить ползать на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч, приемы бросать и ловить мяч, техники прыжка.  . | мячи по количеству детей, лента- 4 шт., гимнастическая скамейка-2. | | Тема: «Ползание. Ведение мяча. Прыжки»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в высоту с места (через мяч среднего диаметра)  2.Ведение мяча с продвижением вперед.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  Подвижная игра: «Гуси-лебеди»  Цель :Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |  |
| **Дата: 14.11.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, построение в ко¬лонны, соблюдении расстояния, умении размыкаться на вытянутые руки вперед, бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по сигналу, построение в три колонны, сохранять равновесие, при ходьбе по ограниченной поверхности, лазание по гимнастиче¬ской стенке до верха с переходом на другой пролет и спу¬ском вниз, приемы бросания мяча. | обручи по количеству детей, мячи по количеству детей, маски для игры. | | Тема: Ходьба. Лазанье. Бросание.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Лазание по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спу¬ском вниз.  3.Бросание мяча верх и ловить двумя руками.  Подвижная игра:«Коршун и наседка»  Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «ЩУКА»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы | |
| **Дата: 15 .11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная група**  **9. 00 - 9.25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, построение в ко¬лонны, соблюдении расстояния, умении размыкаться на вытянутые руки вперед, бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по сигналу, построение в три колонны, сохранять равновесие, при ходьбе по ограниченной поверхности, лазание по гимнастиче¬ской стенке до верха с переходом на другой пролет и спу¬ском вниз, приемы бросания мяча. | обручи по количеству детей, мячи по количеству детей, маски для игры. | | Тема: Ходьба. Лазанье. Бросание.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Лазание по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спу¬ском вниз.  3.Бросание мяча верх и ловить двумя руками.  Подвижная игра:«Коршун и наседка»  Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «ЩУКА»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить выполнять ходьбу по шнуру,положенному зигзагообразно, развивать умение сохранять динамиеское равновесие, поддержать правильную осанку; закреплять умение бегать по кругу,взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм; упрожнять в бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением; формировать умение внимательно слушать указание педагога, следить за показом; развивать ловкость.силу; воспитывать привычку к активному отдыху. | мяч и по количеству детей, шнур, | | Тема: «Мы путешествуем»  1-я часть: Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно; по кругу, взявшись за руки;  2.Бросании мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением;  Подвижная игра: «Птичка и кошка»  Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увёртыванием.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра: «Раки»  Цель: Развивать активность детей в двигательной деятельности. Поощрять детей в игре. Развивать физические качества. | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | Цель**:** учить выполнять невысокие прыжки, отталкиваясь носками обеих ног; закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий; упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, развивать общую выносливость, координационные способности, аналитическое мышлени; способствовать воспитанию экологической культуры, развитию организованности, внимания. | ленты, длиной 3 м - 4шт., дуги – 5 шт. | | Тема:Лесные загадки.  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ  Основные движения в игровой форме  1.Подскоки на месте 20 раз. Встреча с зайцем. Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки» (подпрыгивать надо на носках, так чтобы зайцев не услышала лиса)  2.Игровое упражнение «Пройди по дорожке» (упражнения в равновесии)  3.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни в прямом направлении на расстояние 6 м.  Подвижная игра: «Карусель»  Цель:  Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Солнышко и дождик»  Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | развивать умение выполнять подскоки ритмично, координировать движения рук и ног;закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в разном направлении, | | 1. Подскоки - ноги вместе, ноги врозь.  2. Ползание на четвереньках в разных направлениях. | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | формировать навыки катание мяча друг другу упражнять, развивать умение скатывать по мяч по наклонной доске целится в цель. | | - катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.;  - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Формировать навыкиходьбы с перешагиванием через предметы сохраняя равновесие, учит ходить на внутренней и внешней стороне стоп; развивать навыкипползание на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой | | | | **Ходьба** на внутренней и внешней стороне стоп;  **Равновесие:** ходить с перешагиванием через предметы;  **Ползание:** ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «08» 11 .2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная.гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 18 - 22.11. 2024 г Ноябрь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – «Ястребы и ласточки» (Жапалактар жәе карлыгаш)**  **Цель: Формируются элементы характерных движений, пластика и ритмика**  **Развивать силу, сноровку, ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 18.11.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку | шнур, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи – 6 шт. | | Тема: «Подлезание. Равновесие. Прыжки»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове,  руки на поясе.  3.Прыжки в из обруча в обруч.  **Подвижная игра: «Быстро возьми»**  **Цель**: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  **Мало подвижная игра: «Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить прыгать в длину с места. Формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно;упражнять в беге по кругу. держась за веревку, закреплять умение согласовать темп бега и ритм шагов с другими детьми; упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами, не задевая их; развивать выразительность, координацию движений рук и ног, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно вместе с другими детьми после указания педагога; воспитывать дружелюбие, коллективизм. | Маты – 2 шт., шнур,  конусы-8 шт. | | Тема: «Обезьянка»  **1-я часть: Вводная**  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места на расстаяние 30 см;  2.Бег по кругу. держась за веревочку;  3.Ходьба «змейкой» между предметами  **Подвижная игра: «Найди себе пару»**  **Цель:** учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра**: «Не задень»  **Цель**: упражнять в ползании ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, развивать ловкость. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками; закреплять умение ритмично выполнять невысокие подскоки с незначительным сгибанием ног в коленях; упражнять в ходьбе по гим. скамейке развивать умение сохранять равновесие, продолжать формировать навык красивой походки; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать организованность, выдержку. | мячи диаметром 20 см на полгруппы, шнур, длиной 3 м - 2 шт., мешочки с песком. | | Тема:Веселые гномики  **1-я часть: Вводная**  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: № 1без предметов  ОВД:  1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;  2.Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом);  3.Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком на голове (вес 400грамм), руки в стороны.  **Подвижная игра: «Хитрая лиса»**  **Цель**: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра:«Балапандар»**  **Цель**: развитие умения двигаться в колонне «паровозиком», быстро находить свое место. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку | шнур, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи – 6 шт. | | Тема: «Подлезание. Равновесие. Прыжки»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове,  руки на поясе.  3.Прыжки в из обруча в обруч.  **Подвижная игра: «Быстро возьми»**  **Цель**: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  **Мало подвижная игра: «Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 19. 11.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку  2. Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, повторить прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, ходьбы по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку. | шнур, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи – 6 шт. | | Тема: «Подлезание. Равновесие. Прыжки»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове,  руки на поясе.  3.Прыжки в из обруча в обруч.  **Подвижная игра: «Быстро возьми»**  **Цель**: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  **Мало подвижная игра: «Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 20.11.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 1.Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки; прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку  2. Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, повторить прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, ходьбы по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку. | шнур, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи – 6 шт. | | Тема: «Подлезание. Равновесие. Прыжки»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове,  руки на поясе.  3.Прыжки в из обруча в обруч.  **Подвижная игра: «Быстро возьми»**  **Цель**: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  **Мало подвижная игра: «Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить прыгать в длину с места. Формировать умение отталкиваться двумя ногами одновременно;упражнять в беге по кругу. держась за веревку, закреплять умение согласовать темп бега и ритм шагов с другими детьми; упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами, не задевая их; развивать выразительность, координацию движений рук и ног, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно вместе с другими детьми после указания педагога; воспитывать дружелюбие, коллективизм. | Маты – 2 шт., шнур,  конусы-8 шт. | | Тема: «Обезьянка»  **1-я часть: Вводная**  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места на расстаяние 30 см;  2.Бег по кругу. держась за веревочку;  3.Ходьба «змейкой» между предметами  **Подвижная игра: «Найди себе пару»**  **Цель:** учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра**: «Не задень»  **Цель**: упражнять в ползании ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, развивать ловкость. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками; закреплять умение ритмично выполнять невысокие подскоки с незначительным сгибанием ног в коленях; упражнять в ходьбе по гим. скамейке развивать умение сохранять равновесие, продолжать формировать навык красивой походки; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми; воспитывать организованность, выдержку. | мячи диаметром 20 см на полгруппы, шнур, длиной 3 м - 2 шт., мешочки с песком. | | Тема:Веселые гномики  **1-я часть: Вводная**  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: № 1без предметов  ОВД:  1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;  2.Подскоки на месте 20 раз (повторить 3 раза с перерывом);  3.Ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком на голове (вес 400грамм), руки в стороны.  **Подвижная игра: «Хитрая лиса»**  **Цель**: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра:«Балапандар»**  **Цель**: развитие умения двигаться в колонне «паровозиком», быстро находить свое место. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 2.Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, повторить прыжки из обруча в обруч, подлезание под шнур, ходьбы по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку. | шнур, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи – 6 шт. | | Тема: «Подлезание. Равновесие. Прыжки»  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове,  руки на поясе.  3.Прыжки в из обруча в обруч.  **Подвижная игра: «Быстро возьми»**  **Цель**: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  **Мало подвижная игра: «Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |  |
| **Дата: 21.11.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 3.Формирование навыков сохранять устойсевое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, техники спрыгивание с высоты, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. | гимнастическая скамейка, маты- 2 , | | Тема: Ходьба, прыжки, Ползание.  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2**-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке,  2.Прыжки с высоты  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками  **Подвижная игра: «**Медведи и пчёлы»  Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра:** «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 22 .11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Формирование навыков сохранять устойсевое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, техники спрыгивание с высоты, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. | гимнастическая скамейка, маты-2 | | Тема: Ходьба, прыжки, Ползание.  **1-я часть: Вводная**  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2**-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке,  2.Прыжки с высоты  3.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками  **Подвижная игра: «**Медведи и пчёлы»  Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра:** «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить отводить назад голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию: вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук; упражнять в прыжках в длину с места (30 см), закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, умение находить свое место при построении; развивать силу, быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать привычку к занятиям физической культурой.  согласовывать свои действия с действиями других детей | Мешочки по количеству детей, маты- 2. | | Тема: «Физкультура для зайчат»  **1-я часть: Вводная:**  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть Основная:**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросать мешочки на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5-5 метров),  2.Прыжки в длину с места (30 см)  **Подвижная игра:** «Перелет птиц»  Цель: учить приему лазания по гимнастической стенке с чередованием рук и ног, действовать по сигналу, следовать правилам, развивать ловкость, смелость, быстроту, двигательную активность,  воспитывать волевые качества.  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Карусель»  Цель: совершенствовать умение двигаться по кругу | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под веревку правым и левым боком; закреплять умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками; продолжать обогащать двигательный опыт детей, развивать желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно. | мячи диаметром 20 см на полгруппы, шнур длиной 3 м - 2 шт., мешочки с песком. | | Тема:Мой веселый звонкий мяч  **1-я часть: Вводная**  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  **2-я часть: Основная**  Комплекс ОРУ  Основные движения  1.Подлезание под веревку боком (высота 40см);  2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  **Подвижная игра:** **Мыши»**  Цель игры. Развивать речевую и двигательную активность детей, вырабатывать реакцию на словесный сигнал.  **3-я часть: Заключительная**  Мало подвижная игра: Птички и кошка»  **Цель:**развитие координационных способностей и движения. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения сед на пятки, развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча; упражнять в ходьбе между предметами, совершенствовать умение огибать предметы слева и справа; | | Ходьба между предметами (кеглями) в произвольном направлении  (акцентирует внимание на умении шагать ритмично и произвольно, изменять направление при ходьбе между кеглями).  Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2 м | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, перешагивание через предметы Учить спрыгивать с гим. скамейки на маты. | | - перешагивание через предметы,  - ходьба по наклонной доске,  - спрыгивание с предметов. | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Учить технике прыжка. | | | | Равновесие:ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки:перепрыгивание через шнуры *(рас. между шну­рами 50 см).*  Лазание:ползание на четверень­ках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «15» 11.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 25 - 29.11. 2024** г Ноябрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – Игра: «Джигитовка»**  **Цель: упражнять детей в быстроте и ловкости, закрепить умение скакать на лошадках, воспитывать чувство команды.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 25.11.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков правильного выполнения движении; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, техники прыжков на двух ногах с продвижени­ем вперед на (расстояние3-4), приемы перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить проползать под дугой, не касаясь ее; совершенствовать умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; развивать внимание, ориентировку в пространстве; умение находить свое место при построении; воспитывать дружелюбие, коллективизм. | обручи по количеству детей  дуги- 6 шт., шнур. | | Тема: «Айгуль играет с детьми»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Ползание под дугой (высота 40 см)  **2**.Ходьба по шнуру, положенному прямо  Цель: развивать выносливость, упражнять в беге в прямом направлении.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается"  Зайка серый умывается  Видно в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** |  |  | |  | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков правильного выполнения движении; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, техники прыжков на двух ногах с продвижени­ем вперед на (расстояние3-4), приемы перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 26. 11.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков правильного выполнения движении; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, техники прыжков на двух ногах с продвижени­ем вперед на (расстояние3-4), приемы перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами.  2.Упражнять навыки техники прыжков, перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 27.11.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 1.Формирование навыков правильного выполнения движении; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, техники прыжков на двух ногах с продвижени­ем вперед на (расстояние3-4), приемы перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить проползать под дугой, не касаясь ее; совершенствовать умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; развивать внимание, ориентировку в пространстве; умение находить свое место при построении; воспитывать дружелюбие, коллективизм. | обручи по количеству детей  дуги- 6 шт., шнур. | | Тема: «Айгуль играет с детьми»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Ползание под дугой (высота 40 см)  **2**.Ходьба по шнуру, положенному прямо  Цель: развивать выносливость, упражнять в беге в прямом направлении.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается"  Зайка серый умывается  Видно в гости собирается  Вымыл носик, вымыл хвостик,  Вымыл ухо, вытер сухо.  дети стоят в кругу, зайка в середине, он обыгрывает текст и подходит к кому-нибудь из детей, тот и становится зайкой. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить ходить на носочках по ограниченной пло­щади, сохраняя правильное положение тела (профи­лактика плоскостопия); закреплять умение координи­ровать движения рук и ног при подлезании, последова­тельно выполняя приставной шаг, развивать ловкость, быстроту; продолжать обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей технику прыжков положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно | мячи диаметром 20 см по количеству детей, доска (ширина 15см, длина 2 м) - 2 шт. | | Тема:Разноцветные мячи  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Ходьба на носках по доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2 м), руки на поясе;  2.Подлезание под веревку боком (высота 40 см).  3.Прыжки на месте с поворотами направо, налево;  Подвижная игра:«Медведь и пчелы»  Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков правильного выполнения движении; ходьба на носках, на пятках с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, техники прыжков на двух ногах с продвижени­ем вперед на (расстояние3-4), приемы перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |  |
| **Дата: 28.11.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 2.Упражнять навыки техники прыжков, перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами. | Мячи по количеству детей, конусы – 8 шт. | | Тема: Прыжки.Бросание. Ходьба.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас3-4)  2.Перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (рас 1,5- 2 м)  3 Ходьба между предметами.  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **Дата: 29.11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Формирование навыков построение в круг, ходьба в колонне по одному, врассыпную, с перешагиванием через предметы, упражнять техники прыжка в высоту с места, упражнять элементы спортивных игр. | обручи по количеству детей, шнур, ракеты – 2 шт. | | Тема: Прыжки. Бадминтон..  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: с обручем  ОВД:  Игровые упражнения  1. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение).  Элементы спортивных игр**:** Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить выполнять ходьбу по извилистой дорожке,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплятьумение ползать на четвереньках последовательно под тремя дугами,умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений;развивать мелкую моторику, силу, ловкость;воспитыватьпривычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье. | Кубики по количеству детей, шнур, дуги – 4 шт. | | Тема: «Станем сильными как медвежонок»  1-я часть: Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м); 2.Ползание под дугами (высота40 см).  Подвижная игра:«Автомобиль и воробушки»  Цель: формирование умения детей начинать движение и менять его по сигналу педагога, развивать внимание, ловкость, быстроту, выносливость;  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра**:"**Воздушный шар"  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи.  Раздувайся наш шар,  раздувайся большой,  оставайся такой,  да не лопайся!" | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить согласовывать свои действия в паре при ходьбе; закреплять умение ходить на носочках по ограниченной площади, делая короткие шаги, сохраняя непринужденную осанку, профилактика плоскостопия; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками; развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала; воспитывать организованность, выдержку. | кегли по количеству детей, мячи диаметром 20 см по количеству детей, доска (ширина 15 см, длина 2 м) - 4 шт. | | Тема:Играем в спортзале.  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ с гантелями  Основные движения  1.Ходьба в колонне парами;  2. Ходьба на носках по доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м), руки на поясе;  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Подвижная игра:«Стадо и волк»  Цель**:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Великаны и карлики».  Цель:развивать внимание, упражнять в ходьбе широким шагом, на носках. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. | | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м);  переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);  ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Упражнять навыки бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы, ползание на животе. | | Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе) | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками;  отбивание мяча о пол од­ной рукой на месте развивать координационные способности, внимание, ориентировку в пространстве зала. | | | | Метание:подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками;  отбивание мяча о пол од­ной рукой на месте *(до 6 раз под­ряд).* |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «22» 11.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 02 - 06. 12. 2024** г декабрь 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – Игра: «Күміс алу» (Подними монету)**  **Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; воспитывать отрицательное отношение к зависти.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 02.12.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их развивать ходить по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, навыков перешагивание через шнур справа и лева от него. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2.Перешагивание через шнур, справа и слева от него  (приставным шагом).  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя  на коленях.  Подвижная игра: «Кто скорей до флажка»  Цель: развивать быстрый бег, ловкость.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  сохранять равновесие. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади; совершенствовать умени катать мяч через ворота шириной 50 см, с расстояния 1,5 м, развивать глазомер, умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний педагога;развивать ловкость,умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие;воспитывать положительное отношение к окружающему миру. | конусы – 8 шт., мячи на половину группы., дуга – 4 шт. | | Тема: «Посылка от Айгуль»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Ходьба с высоким подниманием колен;  2.Ходьба и бег по извилистой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м): 3.Катание мячей через ворота (ширина 50 см, с расстояния 1,5 м)  Подвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Тишина»  Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель:учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по шнуру; развивать быстроту реакции, координацию движений; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно и быстро, согласовывать свои действия с действиями других детей, воспитывать аккуратность, коллективизм. | кегли по количеству детей, мячи диаметром 20см по количеству детей, доска (ширина 15 см, длина 2 м) - 4шт. | | Тема: Разноцветные кегли.  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжок вверх на двух ногах с разбега **4** шагов;  2.Ходьба и бег в колонне парами;  3.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно.  Подвижная игра: «Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их развивать ходить по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, навыков перешагивание через шнур справа и лева от него. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2.Перешагивание через шнур, справа и слева от него  (приставным шагом).  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя  на коленях.  Подвижная игра: «Кто скорей до флажка»  Цель: развивать быстрый бег, ловкость.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  сохранять равновесие. | |
| **Дата: 03. 12.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их развивать ходить по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, навыков перешагивание через шнур справа и лева от него.  2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивание через шнур справа и лева от него. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2.Перешагивание через шнур, справа и слева от него  (приставным шагом).  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя  на коленях.  Подвижная игра: «Кто скорей до флажка»  Цель: развивать быстрый бег, ловкость.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  сохранять равновесие. | |
| **Дата: 04.12.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 1.Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их развивать ходить по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, навыков перешагивание через шнур справа и лева от него.  2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивание через шнур справа и лева от него. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2.Перешагивание через шнур, справа и слева от него  (приставным шагом).  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя  на коленях.  Подвижная игра: «Кто скорей до флажка»  Цель: развивать быстрый бег, ловкость.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  сохранять равновесие. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади; совершенствовать умени катать мяч через ворота шириной 50 см, с расстояния 1,5 м, развивать глазомер, умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний педагога;развивать ловкость,умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие;воспитывать положительное отношение к окружающему миру. | конусы – 8 шт., мячи на половину группы., дуга – 4 шт. | | Тема: «Посылка от Айгуль»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Ходьба с высоким подниманием колен;  2.Ходьба и бег по извилистой дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м): 3.Катание мячей через ворота (ширина 50 см, с расстояния 1,5 м)  Подвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Тишина»  Цель: Учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | Цель:учить выполнять толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под предмет; закреплять умение ходить и бегать в паре ритмично и легко; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по шнуру; развивать быстроту реакции, координацию движений; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно и быстро, согласовывать свои действия с действиями других детей, воспитывать аккуратность, коллективизм. | кегли по количеству детей, мячи диаметром 20см по количеству детей, доска (ширина 15 см, длина 2 м) - 4шт. | | Тема: Разноцветные кегли.  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжок вверх на двух ногах с разбега **4** шагов;  2.Ходьба и бег в колонне парами;  3.Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно.  Подвижная игра: «Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Челночок»  Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их развивать ходить по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, навыков перешагивание через шнур справа и лева от него. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  2.Перешагивание через шнур, справа и слева от него  (приставным шагом).  3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя  на коленях.  Подвижная игра: «Кто скорей до флажка»  Цель: развивать быстрый бег, ловкость.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Сделай фигуру»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  сохранять равновесие. | |  |
| **Дата: 05.12.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 3. Развивать навыки и умений ритмичной ходьбы, слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании на дальность. | Гимнастическая скамейка, шнур, метание мешочков на дальность. | | Тема:  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ходьба по кругу.  2.Прыжки через шнур  3.Метание мешочков на дальность.  Подвижная игра: «Хитрая Леса»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, в рассыпную.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| **Дата: 06.12. 24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предш. кольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3. Развивать навыки и умений ритмичной ходьбы, слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании на дальность. | Гимнастическая скамейка, шнур, метание мешочков на дальность. | | Тема:  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Ходьба по кругу.  2.Прыжки через шнур  3.Метание мешочков на дальность.  Подвижная игра: «Хитрая Леса»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, в рассыпную.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: продолжить учить прыгать в длину с места выполнять более сильный толчок ногами; закреплять умение ходить, высоко поднимая колени; упражнять в беге в разных направлениях, закрепить умение бегать легко и ритмично по всему залу; развивать ловкость, умение поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие; воспитывать организованность, желание играть совместно. | Погремушки по количеству детей, обручи- 6шт.,кирпичики – 8 шт., гим. скамейка. | | Тема: «Петрушка с погремушкой»  1-я часть: Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см);  2.Ходьба с высоким подниманием колен;  3. Бег в разных направлениях.  Игра: «Мишка идет по мостику»  Цель: упражнять в ползании по ограниченной площади, развивать координацию движений рук и ног  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра:  **«Великаны и гномы».**  Цель: упражнять детей действовать по сигналу | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; упражнять в прыжке вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка; упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления; развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; формировать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к занятиям спортом | мячи диаметром 20 см по количеству детей, лента с подвешенной погремушкой. | | Тема:«Станем ловкими»  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ с гантелями  Основные движения  1.Бросание мяча об пол и ловля;  2.Прыжок вверх на двух ногах с 4 шагов;  3.Ходьба в колонне со сменой направления.  Подвижная игра:«Кім зейінді?»  Цель:развивать внимание, организованность.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Передай мяч»  Садятся в круг, принимают исходное положение «малдас». Быстро передают мяч друг другу. Стараются передавать из рук в руки. Радуются тому, что мяч не падает из рук. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча. | | Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);  Прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);  Перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом. | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед |  | | - ходьба по следам, по верёвке боком.  - прыжки в длину с места до ориентира (50 см).  - ползание по скамейке на животе. | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур |  | | | | Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).  Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «29.12.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 09 - 13.12. 2024** г Декабрь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – Игра: «Қыз қуу»**  **Цель: упражнять детей в беге на скорость верхом на лошадках, воспитывать доброжелательное отношение к противоположному полу.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 09.12.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному чередовании с бегом, координация движений рук и ног, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, конусы- 7 шт., дуга- 4 шт. | | Тема: «Бросание мяча. Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Вести мяч между предметами двумя руками ( расстояние 4 метра)  2.Прыжки поочередно между предметами (растояние3 метра) на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Поролезть в обруч разными способами  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, формировать умение ловить мяч широко раздвинутыми пальцами; упражнять в прыжках в длину с места (40 см); закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги, умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний; развивать ловкость,глазомер,координацию движений; | Мячи по количеству детей, маты. | | Тема: «Мы любим играть»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м;  2.Прыжки в длину с места (40 см).  Подвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: "Воздушный шар"  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук; способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в семье. | мячи диаметром 20см по количеству детей, кегли -12шт. | | Тема: **«**Мы веселые ребята».  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м);  2.Бросание мяча об пол и ловля его после отскока.  Подвижная игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Сделай фигуру».  Цель*:* учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному чередовании с бегом, координация движений рук и ног, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, конусы- 7 шт., дуга- 4 шт. | | Тема: «Бросание мяча. Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Вести мяч между предметами двумя руками ( расстояние 4 метра)  2.Прыжки поочередно между предметами (растояние3 метра) на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Поролезть в обруч разными способами  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **Дата: 10. 12.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному чередовании с бегом, координация движений рук и ног, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч.  2.Упражнять навыки ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку, построение, перестроение; вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, конусы- 7 шт., дуга- 4 шт. | | Тема: «Бросание мяча. Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Вести мяч между предметами двумя руками ( расстояние 4 метра)  2.Прыжки поочередно между предметами (растояние3 метра) на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Поролезть в обруч разными способами  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **Дата: 11.12.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному чередовании с бегом, координация движений рук и ног, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч.  2.Упражнять навыки ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчивать движения под музыку, построение, перестроение; вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, конусы- 7 шт., дуга- 4 шт. | | Тема: «Бросание мяча. Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Вести мяч между предметами двумя руками ( расстояние 4 метра)  2.Прыжки поочередно между предметами (растояние3 метра) на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Поролезть в обруч разными способами  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, формировать умение ловить мяч широко раздвинутыми пальцами; упражнять в прыжках в длину с места (40 см); закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги, умение слушать объяснение педагога, следить за показом, выполнять движение вместе с другими детьми после указаний; развивать ловкость,глазомер,координацию движений; | Мячи по количеству детей, маты. | | Тема: «Мы любим играть»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м;  2.Прыжки в длину с места (40 см).  Подвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: "Воздушный шар"  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук; способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой в семье. | мячи диаметром 20см по количеству детей, кегли -12шт. | | Тема: **«**Мы веселые ребята».  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ползание на ладонях и коленях между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м);  2.Бросание мяча об пол и ловля его после отскока.  Подвижная игра: «Мышеловка»  Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Сделай фигуру».  Цель*:* учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному чередовании с бегом, координация движений рук и ног, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить вести мяч между предметами, техники прыжка, поролезание в обруч. | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, конусы- 7 шт., дуга- 4 шт. | | Тема: «Бросание мяча. Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Вести мяч между предметами двумя руками ( расстояние 4 метра)  2.Прыжки поочередно между предметами (растояние3 метра) на правой и левой ноге до обозначенного места.  3.Поролезть в обруч разными способами  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Угадай по голосу»  Цель: Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание | |  |
| **Дата: 12.12.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 3.Развивать навыки и умений ритмичной ходьбы, слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, техники прыжка, приемы метание мяча в цель, упражнять в ползание на четвереньках | гантели по количеству детей, мешочки по количеству детей, флажки- 2 шт. | | Тема: Прыжки.Метание.Пользание.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки со скамейки и впрыгивание на возвы­шенность  2.Метание мешочек в цель (расстояние 2-2,5 м)  3.Ползание на четвереньках до флажка, толкая голо­вой мяч  Подвижная игра: «Морозко»  Цель: учить бегать уворачиваясь, сохранять неподвижность, выручать товарищей; развивать ловкость, скоростные характеристики; воспитывать чувство взаимопомощи.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра:"Водяной"  Цель**:**Развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! | |
| **Дата: 13.12.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Развивать навыки и умений ритмичной ходьбы, слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, техники прыжка, приемы метание мяча в цель, упражнять в ползание на четвереньках | гантели по количеству детей, мешочки по количеству детей, флажки- 2 шт. | | Тема: Прыжки.Метание.Пользание.  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки со скамейки и впрыгивание на возвы­шенность  2.Метание мешочек в цель (расстояние 2-2,5 м)  3.Ползание на четвереньках до флажка, толкая голо­вой мяч  Подвижная игра: «Морозко»  Цель: учить бегать уворачиваясь, сохранять неподвижность, выручать товарищей; развивать ловкость, скоростные характеристики; воспитывать чувство взаимопомощи.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра:"Водяной"  Цель**:**Развивать координацию движений, слух, физические качества.  Дедушка - Водяной!  Что сидишь ты под водой?  Выйди, выйди хоть на час.  Угадай кого из нас! | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение строиться в круг, согласовывать свои действия с действиями других детей» упражнять в ползании на четвереньках последовательно, правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху, желание играть вместе с детьми; профилактика плоскостопия. | кубики по количеству детей, дуги – 3-4 | | Тема: **«**Как на тоненький ледок выпал беленький снежок »  1-я часть: Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Прыжки в глубину (с высоты 15 см);  2. Ползание под тремя дугами (высота 40 см).  Подвижная игра: «Лиса в курятнике»  Цель**:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Платок»  Цель: развивать мелкую моторику рук, умение манипулировать предметами. | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие; закреплять умение ползать на ладонях и ступнях между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы; развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость | кегли -12шт., скамейки (высота скамейки 35 см, ширина 20см) - 4шт., маска коршуна и наседки. | | Тема: **«**Необычные скамейки»  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  Комплекс ОРУ с обручем  Основные движения  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на носочках.  Ползание на ладонях и ступнях между предметами  Подвижная игра: «Волк во рву»  Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, энергично отталкиваясь маховой ногой с резким взмахом рук, приземляться, сохраняя равновесие. Воспитывать ловкость, смелость.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча. | | *Основные виды движений:*  • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);  • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);  • прокатывание набивного мяча. | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Формировать навыки скатывание мяча по наклонной доске развивать глазомер, учить бросать мяч в сетку. | | - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет,  - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Учить технике бросание мяч и ловить, развивать навыки ползание на четвереньках. | | | | Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его вразных положениях (стоя, сидя)  (расстояние между детьми 2,5 м).  Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «15» 12.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 25 - 29.11. 2024** г Декабрь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – Игра «Монданак»**  **Цель: развитие наблюдательности, терпения, быстроты, ловкости, умения сдерживать свои эмоции и выполнять поручения.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 25.11.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | 1.Формирование навыков и умений лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по канату боком, лазание, переходя от одной гимнастической стенки к другой; техники прыжка на 180 градусов во круг себя. | гим. скамейка-3 шт.обручи- 3 шт. | | Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки.»  1-я часть: Вводная  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  3.Прыжки с поворотом на 180 градусов.  Подвижная игра: «Пожарные на учении »  Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Узнай по голосу» | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивание со скамейки, держать голову и корпус прямо,смотреть вперед, умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха- выдоха; развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступать в игре. | мячи по количеству детей,  гим. скамейка, маты-2 шт. | | Тема: «Раз-два, раз-два,- лепим мы снеговика!»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросание мяч вверх и ловля мяча;  2.Прыжки в глубину с высоты 15 см  Подвижная игра: Игра: «Карусель»  Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Зайка серый умывается»  Цель: Формировать умение следить за развитием игры.  Развивать умение имитировать характерные действия. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе; воспитывать самостоятельность, уверенность; формировать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к здоровому образу жизни. | мячи диаметром 20см по количеству детей, мячи набивные - 12 шт., скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шт. | | Тема: «Станем самостоятельными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м);  2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть - руки в стороны (высота скамейки 35см, ширина 20см); 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Подвижная игра: Мышеловка  Цель:Учить детей держать круг. Развивать ловкость, быстроту.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Море Волнуется»  Цель:Развивать внимание. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | 2.Формирование навыков и умений лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по канату боком, лазание, переходя от одной гимнастической стенки к другой; техники прыжка на 180 градусов во круг себя. | гим. скамейка-3 шт.обручи- 3 шт. | | Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки.»  1-я часть: Вводная  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  3.Прыжки с поворотом на 180 градусов.  Подвижная игра: «Пожарные на учении »  Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Узнай по голосу» | |
| **Дата: 26. 11.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | 2.Формирование навыков и умений лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по канату боком, лазание, переходя от одной гимнастической стенки к другой; техники прыжка на 180 градусов во круг себя.  3.Развивать умение ходить между кеглями в быстром темпе, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | гим. скамейка-3 шт.обручи- 3 шт. | | Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки.»  1-я часть: Вводная  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  3.Прыжки с поворотом на 180 градусов.  Подвижная игра: «Пожарные на учении »  Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Узнай по голосу» | |
| **Дата: 27.11.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | 2.Формирование навыков и умений лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по канату боком, лазание, переходя от одной гимнастической стенки к другой; техники прыжка на 180 градусов во круг себя.  Развивать умение ходить между кеглями в быстром темпе, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | гим. скамейка-3 шт.обручи- 3 шт. | | Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки.»  1-я часть: Вводная  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  3.Прыжки с поворотом на 180 градусов.  Подвижная игра: «Пожарные на учении »  Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Узнай по голосу» | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивание со скамейки, держать голову и корпус прямо,смотреть вперед, умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха- выдоха; развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступать в игре. | мячи по количеству детей,  гим. скамейка, маты-2 шт. | | Тема: «Раз-два, раз-два,- лепим мы снеговика!»  1-я часть Вводная:  **Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне. Ходьба на носках с заданием для рук, руки в стороны, вверх.**  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросание мяч вверх и ловля мяча;  2.Прыжки в глубину с высоты 15 см  Подвижная игра: Игра: «Карусель»  Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Зайка серый умывается»  Цель: Формировать умение следить за развитием игры.  Развивать умение имитировать характерные действия. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его согнутыми пальцами, не прижимая к себе; воспитывать самостоятельность, уверенность; формировать мотивацию самосовершенствоваться, привычку к здоровому образу жизни. | мячи диаметром 20см по количеству детей, мячи набивные - 12 шт., скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шт. | | Тема: «Станем самостоятельными»  1-я часть Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м);  2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть - руки в стороны (высота скамейки 35см, ширина 20см); 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Подвижная игра: Мышеловка  Цель:Учить детей держать круг. Развивать ловкость, быстроту.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Море Волнуется»  Цель:Развивать внимание. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | 2.Формирование навыков и умений лазанья по гимнастической стенке, ходьбы по канату боком, лазание, переходя от одной гимнастической стенки к другой; техники прыжка на 180 градусов во круг себя. | гим. скамейка-3 шт.обручи- 3 шт. | | Тема: «Лазанье. Равновесие. Прыжки.»  1-я часть: Вводная  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  3.Прыжки с поворотом на 180 градусов.  Подвижная игра: «Пожарные на учении »  Цель: упражнять в лазанье по шведской стенке, ловкости .  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Узнай по голосу» | |  |
| **Дата: 28.11.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | **Цель:** учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп); упражнять в катании фитболов( мячи) друг другу, развивать глазомер, выразительность движений; воспитывать чуткость и доброжелательность. | мячи набивные - 12 шт., мячи на полгруппы. | | Тема:«Веселые мышки»  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м; бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе;  2. Катание мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  М/игра:«Мыши в кладовой».  Цель:развивать умение согласовывать действия всей группы. | |
| **Дата: 29.11.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Развивать умение ходить между кеглями в быстром темпе, упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. конусы – 8 шт., веревка, мешочки по количеству детей. | конусы – 8 шт., веревка, мешочки по количеству детей. | | Тема: Тема: «Ходьба. Прыжки. Бросание»  1-я часть Вводная:  Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия. Перестроение  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны;  на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ: на гим. скамейке без предметов  ОВД:  1.Ходьба змейкой между кеглями.  2.Прыжки на двух ногах через веревку  3.Бросание снежков в цель  Подвижная игра: «Мороз – красный нос» Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлёстом голени, боковой галоп.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Цель: учить переползать через бревно, развивать координацию движений,закреплять умение бросать мяч педагогу, выпремлять руки вслед за мячом; упражнять в ходьбе по залу с имитацией движений; развивать умение находить свое место в построениях; ориентировку в пространстве. | гим. скамейки, мячи по количеству детей, флажки цветные, кольца маленькие. | | Тема: «Подарки от Деда Мороза»  1-я часть: Вводная:  Ходьба**:** Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: Обычный бег; на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Переползание через бревно;  2.Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5 м.  Подвижная игра: «Найди свой цвет»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Цветные автомобили».  Цель: учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия, | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия - укрепление свода стоп); упражнять в катании фитболов ( мячи) друг другу, развивать глазомер, выразительность движений; воспитывать чуткость и доброжелательность. | мячи набивные - 12 шт., мячи на полгруппы. | | Тема:«Веселые мышки»  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м; бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1м, длина ряда 6м), на носках, руки на поясе;  2. Катание мяча друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).  Подвижная игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  М/игра:«Мыши в кладовой».  Цель:развивать умение согласовывать действия всей группы. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | | Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков);  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Формировать навыки бросание мяча двумя руками от груди через сетку.  Закреплять умение перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). упражнять в сохранении устойчивого равновесия упражнять технику прыжка, | | - перешагивание через кегли (между ними 70-80 см).  - прыжки через предметы (высота 5-10 см).  - бросание мяча двумя руками от груди через сетку. | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | упражнять в сохранении устойчивого равновесия. учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. | | | | Равновесие:ходьба и бег по на­клонной доске *(высота поднято­го края доски 40 см, ширина доски 20 см).*  Прыжки:упражнение «Кто бы­стрее до предмета» (дети зажи­мают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и об­ратно). |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «22» 11.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**Дошкольная организация: Детский сад «Достық» города Кокшетау при отделе образования**

**по городу Кокшетау управления образования Акмолинской области»**

**Группы:** № 3 ср. гр., № 1 стар. гр., № 8 предшкольная гр., № 10 лог. передшкольная гр., № 9 лог. предшкольная гр., № 5 предшкольная гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 23 - 27.12. 2024** г Декабрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Утренний комплекс упражнений построение, ходьба бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения.**  **Формирования и совершенствование двигательных навыков, сохранения и укрепление здоровья ребенка, общее пробуждение организма**  **Комплекс упражнения под музыкальное сопровождение (двигательная активность игровая деятельность** | | | | |
| **Утренная гимнастика**  **8.30 - 8.40**  № 2 мектепалды тобы.  № 5 предшкольная группа.  № 8 предшкольная группа. |
| **«Біртұтас тәрбие» по реализации программы воспитания**  **«Национальная игра – Игра «Орамал» Платок с узелком)**  **Цель: упражнять в ходьбе по кругу с изменением темпа, в беге, в ориентировке в пространстве, развивать внимание, ловкость.**  **«Қүй күмбірлі» - «Адай»** | | | | | |
| **Д**ата: 23.12.24 г. | **Цели** | **Понедельник - Дйсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная. группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 8 предшкольная группа** | Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | гимнастические палки по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | **Тема:** Ходьба. Прыжки. Метание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гим. палки.  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки (бума) на обозначен­ное место (Һ = 30 см).  3.Метание в цель правой, левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Подвижная игра: **«**Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«Затейники»**  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение переползать через дуги, развивать координацию движений рук и ног, умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость, ловкость, внимание; | Кубики по количеству детей,рейки – 8 шт., дуги – 6 шт., мячи по количеству детей. | | Тема: «Играем со Снегурочкой»  1-я часть: Вводная  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.  Бег по сигналу в указанное место с изменением темпа в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).  Построение в одну колону, перестроения в три звенья.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол; 2.Ползание дуги вокруг них.  Подвижная игра: «Поймай мяч»  Цель: закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить перебрасывать мешочек двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); закреплять умение ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.формировать умение дышать свободно, не задерживать  дыхание. | мячи по количеству детей, мешочки по количеству детей, гим. скамейка, мячи – 8 шт., | | **Тема:** «Научим Гномика смеяться  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  **Бег** на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях.  Перестроение в звенья по три; равнение по ориентирам.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Перебрасывание мешочека двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра);  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3.Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей  Подвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | гимнастические палки по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | **Тема:** Ходьба. Прыжки. Метание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гим. палки.  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки (бума) на обозначен­ное место (Һ = 30 см).  3.Метание в цель правой, левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Подвижная игра: **«**Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«Затейники»**  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |
| **Дата: 24. 12.24 г** |  | **Вторник Сейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  **№ 9 предшкольная группа**  **16.00 - 16.20**  **№ 10 предшкольная группа** | Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | гимнастические палки по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | **Тема:** Ходьба. Прыжки. Метание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гим. палки.  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки (бума) на обозначен­ное место (Һ = 30 см).  3.Метание в цель правой, левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Подвижная игра: **«**Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«Затейники»**  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |
| **Дата: 25.12.24 г** |  | **Среда - Сәрсенбі** | |  | |
| **9.00 – 9.25**  **№ 5 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55**  **№ 9 лог. предшкольная гр.** | Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | гимнастические палки по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | **Тема:** Ходьба. Прыжки. Метание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гим. палки.  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки (бума) на обозначен­ное место (Һ = 30 см).  3.Метание в цель правой, левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Подвижная игра: **«**Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«Затейники»**  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |
| **10.00 - 10.15**  **№ 3 средняя группа** | Цель: учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение переползать через дуги, развивать координацию движений рук и ног, умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость, ловкость, внимание; | Кубики по количеству детей,рейки – 8 шт., дуги – 6 шт., мячи по количеству детей. | | Тема: «Играем со Снегурочкой»  1-я часть: Вводная  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол, медленно кружиться в обе стороны.  Бег по сигналу в указанное место с изменением темпа в быстром (до 10 – 20 метров), без остановки в медленном темпе (в течение 50-60 секунд).  Построение в одну колону, перестроения в три звенья.  2-я часть: Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол; 2.Ползание дуги вокруг них.  Подвижная игра: «Поймай мяч»  Цель: закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Медведь»  Цель: Упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. | |
| **10.20 - 10.40**  **№ 1 старшая группа** | **Цель:** учить перебрасывать мешочек двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); закреплять умение ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.формировать умение дышать свободно, не задерживать  дыхание. | мячи по количеству детей, мешочки по количеству детей, гим. скамейка, мячи – 8 шт., | | **Тема:** «Научим Гномика смеяться  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  **Бег** на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях.  Перестроение в звенья по три; равнение по ориентирам.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Перебрасывание мешочека двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра);  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3.Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей  Подвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| **10.45 – 11.10**  **№ 8 предшкольная группа** | Формирование навыков основных видов движения; сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, учить техники прыжка, метание в мешочка цель правой , левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | гимнастические палки по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | **Тема:** Ходьба. Прыжки. Метание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гим. палки.  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки (бума) на обозначен­ное место (Һ = 30 см).  3.Метание в цель правой, левой рукой на расстояние 2-2,5 метра  Подвижная игра: **«**Мышеловка»  Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: **«Затейники»**  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |  |
| **Дата: 26.12.24 г** |  | **Четверг – Бейсенбі** | |  | |
| **15.30 - 15.55**  № 9 предшкольная группа  **16.00 - 16.20**  № 10 предшкольная группа | 3.Развивать у детей ритмичность ходьбы на лыжах, разучить игровые упражнения катание на санях; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке | гимнастические палки по количеству детей, сани 4 –шт., лыжи по количеству детей. | | Тема: «Веселые сани»  1-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гимнастические палки.  ОВД:  1.Катание на санях в игровой форме  2.Скольжении по ледяной дорожке  3.Ходьба на лыжах  Подвижная игра:«Мороз-Красный нос »  Цель: развивать двигательную активность.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра:  **«**Передай – встань»  Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины. | |
| **Дата: 27.12.24 г** |  | **Пятница - Жұма** | |  | |
| **№ 5 предшкольная группа**  **9. 00 - 9. 25**  **№ 8 предшкольная группа**  **9.30 - 9.55** | 3.Развивать у детей ритмичность ходьбы на лыжах, разучить игровые упражнения катание на санях; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке | гимнастические палки по количеству детей, сани 4 –шт., лыжи по количеству детей. | | Тема: «Веселые сани»  1-я часть: Вводная  Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.  Бег парами, в колонне по одному, "змейкой" с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: гимнастические палки.  ОВД:  1.Катание на санях в игровой форме  2.Скольжении по ледяной дорожке  3.Ходьба на лыжах  Подвижная игра:«Мороз-Красный нос »  Цель: развивать двигательную активность.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра:  **«**Передай – встань»  Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины. | |
| № 3 средняя группа  10.00 - 10. 15 | Закрепить умение выполнять упражнения в общем темпе для всех, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения; развивать ловкость, выносливость. | платочки по количеству детей,  гимнастическая скамейка -2 шт., дуга – 5 шт. | | Тема: «Вот пришли мы в зимний лес»  1-я часть: Вводная:  Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, в чередовании с другими движениями, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки;  Бег: на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть Основная:  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см, ширина 20 см);  2.Проползание в дуги, расположенный вертикально к полу  Подвижная игра: «Бездомный заяц »  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, в беге и подлазании, прыжках вверх, использовать всю площадь зала.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Ножки»  Цель: упражнять в ходьбе колонной, закреплять умение идти ритмично, с активным движением рук. 1 | |
| № 1 старшая группа.  10.20 - 10. 40. | **Цель:** учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук;  упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, по гимнастической скамейке сохранять равновесие, не выходить за пределы линий; воспитывать привычку к здоровому образу жизни. | мячи по количеству детей, гим. скамейка-2 шт., | | Тема:«Станем сильными как папы»  1-я часть Вводная:  Ходьба с заданиями: на носках, руки на поясе, в стороны; на пятках, руки согнуты в локтях, на внешней стороне ступни (в колонне по одному и по два), по сигналу врассыпную, в колонну, перешагивание через предметы, в разных направлениях.  Бег: в колонне, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение в три колонны  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ползание по гимнастической скамейке на животе.  2.Перебрасывание мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук;  3.Ходьба на носках, руки к плечам по гимнастической скамейке сохранять равновесие,  Подвижная игра: «Охотники и зайцы»  Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость , скорость и ориентирования в пространстве.  3-я часть Заключительная:  М/игра:«Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. | |
| **Индивидуальная работа**  **№ 3 средняя гр**уппа  Семеоненко Давид  Яценко Ева | Закреплять   умение   ловить мяч;   повторить  ползание  по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | | Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. | | |  | |
| **№ 1 старшая группа**  Зулумбеков Жумадил  Кусаинов Динмухаммед | Закрепить умение прокатывание мяча между предметами | |  | | |
| **№ 5 предшкольная группа**  Калабардин Гордей  Мустафин Султан  Дусембеков Мерген  **№ 8 предшкольная гр**уппа  Визитов Тимур | Упражнять метание «Забей шайбу в ворота» учить ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками; | | | | Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шай¬бы клюшкой правой и левой ру¬ками в движении с расстояния 3-3,5 м).  Лазание: ползание по гимнасти¬ческой скамейке на животе, под¬тягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам. |

Инструктор по физической культуре: Жакупова Р. Ж**.**

Дата**:** «20» 12.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации: