**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

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

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

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

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план: 0**1. 09. 2023 г Сентябрь 1 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Утренная гимнастика** | **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)** | | |
| **8.20 - 8.30**  **8.30 - 8.40**  **8.40 - 8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. гр.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. гр. | | |
| **Дата: 01.09.23.** | **Пятница Жұма** | | |
| № 8 стар. гр.  9. 00 - 9.20  № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | **Цель:** Создать для детей праздничную обстановку, доставить детям радость и удовлетворение, заинтересовать детей спортом, показать детям общественную значимость праздника – День знаний. | Костюм Солнышко, зонт, костюм Лисы, шапочки – цеплят по количеству детей,   2 гимнастические скамейки,   обруч – нора, 1- руль для автомобиля,3 – корзины для оборудованья. | Музыкально-спортивного развлечения посвященного Дню Знаний  Тема: «Хоровод друзей »  **1-я часть: Вводная**  Вход детей  Мотивационно-побудительный  Обращать внимание на разукрашенный воздушными шарами, разноцветными флажками спортивный зал.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Дети под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики.  Танец – «Маленьких утят» (под одноимённую песню)  ОВД:  1) Игра: «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»  Цель: Приучать  детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.  Художественное слово: Отгадывают загадку про Лису  2) Игра: «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»  Цель: учить мягко, спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга,  3) Подвижная игра «Хоровод»  Цель: учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.  *(Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись   за руки, ходят по кругу).*  4) Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»  Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.  **3-я часть Заключительная:**  **Подвижная игра «Пузырь»**  **Цель:** научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. |
| № 5 под. гр.  9.25 - 9.50 | Цель: создание доброжелательной атмосферы, праздничного настроения, положительного отношения к школе и желанию учиться.  **Задачи:** обобщить знания детей о празднике «День Знаний»;  развивать танцевальные движения, ловкость, быстроту, смекалку;  закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях;  воспитывать у детей чувство единства команды, способствовать сплочению коллектива; | конусы – 6 шт., мяч – 2шт, шары -10шт. | Музыкально-спортивного развлечения посвященного Дню Знаний  **1-я часть: Вводная**  Дети под музыку заходят в зал и исполняют песню « Вместе весело шагать» (музыка М. Пляцковского, слова М. Матусовского).  Мотивационно-побудительный  Обращать внимание на разукрашенный воздушными шарами, разноцветными флажками спортивный зал.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: Дети под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики.Танец – «Двигайся замри»; «Вперед четыре шага»  ОВД:  **Эстафеты:**  1.Добеги до школы (бег змейкой)  2.Ловкие руки (передача мяча сверху)  3.Игра «Полетушки» (на внимание)  4.«Учимся писать»  **3-я часть Заключительная:**  М/П игра «Салют»(ведущий подбрасывает разноцветные шарики, а дети под музыку собирают обратно в корзину) |
| № 1 средняя группа  10.20 - 10. 35 | **Цель:** Знакомство детей с праздником «День знаний». Создание праздничной, радостной атмосферы эмоционального подъема  посредством  музыки, сказочных сюжетов и спортивных соревнований**,** показать детям общественную значимость праздника – День знаний. | Костюм Солнышко, зонт,обруч – 2 , гимнастические палочки –14 шт. | Музыкально-спортивного развлечения посвященного Дню Знаний  Тема: «Хоровод друзей »  1**-я часть: Вводная**  Вход детей  Мотивационно-побудительный  Подвижная игра «Давайте поздороваемся*». (Дети под музыку ходят по площадке, по остановке музыки дети здороваются с рядом стоящим.*  2**-я часть: Основная**  ОРУ: Дети под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики.  Танец – «Маленьких утят» (под одноимённую песню)  ОВД:  Игра «Собери солнышко»  Каждый ребенок берет по одной палочке и раскладывают их в центр круга так, чтобы получилось солнышко.  Игра «ПОСТРОЙСЯ ПО ПОРЯДКУ»  РИТМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА по показу физ. инструктора.  Песня «УЛЫБКА»  Игра «Дождик» (с зонтиком).  Цель: Приучать  детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу воспитателя.  **3-я часть: Заключительная**  **Подвижная игра «Пузырь»**  **Цель**: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. |

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

Дата**:** «01» 09.2023 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

Циклограмма деятельности детей по физической культуре на 2 неделю Сентябрь (04.09 – 08.09.23 г.) д/с «Достық» г. Кокшетау

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата: 04.09.23 г** | **Понедельник Дйсенбі** | | | | | | |
|  | **Цель Атрибуты Ход занятия** | | | | | | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | 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 под. лог. гр.  15.55 – 16.20. | 1.Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с 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: 05.09.2 3 г** | **Вторник Сейсенбі** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | 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»  **1-я часть Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- я часть Основная**  1.ОРУ без предмета № 1карточка  2.ОВД:  1. Подскоки вверх с места.  2. Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).  **Подвижная игра**  «Найди свою пару». (карточка № 13)  **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» № 2 картотека | | |
| № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | 2.Формирование навыки свободной ходьбы с выполнением определенных заданий в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, техники прыжка с продвижением вперед, перебрасывании мяча, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по канату боком, формируя правильную осанку. | | | кубики по количеству детей, конусы – 7 шт, шнур, мячи – 10 шт. | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей».  **1-я часть. Вводная**  Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.  **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 мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.  П. /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**  М/П игра: «У кого мяч?»  Цель:  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Восстановления дыхания | | |
| № 1 средняя группа  9.55 - 10.10 | 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» | | |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40  № 5 под. лог. гр.  10.45- 11.10 | Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | | | кубики- 10 шт, конусы – 10 шт, 10 шт. - мячей. | 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: 06.09.23.** | **Среда Сәрсенбі** | | | | | | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | 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»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2-я часть: Основная**  1.ОРУ без предмета  2.ОВД:  1.Подскоки вверх с места  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» | | |  |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | Формирование навыков свободной ходьбы с выполнением определенных заданий в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, техники прыжка с продвижениемвперед, перебрасывании мяча, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по канату боком, формируя правильную осанку. | | | конусы - 10 шт, кубики - 10 шт, шнур, 10 шт - мячи | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в ко­лонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.  **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 мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.  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: 07.09.23.** | **Четверг Бейсенбі** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | 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»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2- часть: Основная**  ОРУ без предмета № 1карточка  ОВД:  1.Подскоки вверх с места  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 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | Формирование навыки 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».  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:  «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| № 1 средняя группа  9.55 - 10.10 | 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» | | | | 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» |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | Формирование навыки 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. | | | | **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 расстояни 2-2, 5метров  3.Ползание на четвереньках между пред­метами «змейкой»  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: «Великаны и гномы»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| № 5 под. лог. гр.  10.45- 11.10 | Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед, упражнять в перебрасывании мяча. | | мячи по количеству детей, кубики – 7 шт. | | | | Тема: «Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мячей».  **1-я часть Вводная часть**  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 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: «У кого мяч?»  Цель:  Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Восстановления дыхания |
| **Дата: 08.09.23.** | **Пятница Жұма** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9. 00 - 9.20 | 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 | обручи по количеству детей. | | | | Тема: «Подскоки. Ползание»  **1-я часть: Вводная**  Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, врассыпную, построение в колонну по одному в шеренгу.  **2-я часть Основная**  1.ОРУ: с обручем  2.ОВД:  1.Подскоки ноги вместе, ноги врозь.  2.Ползание на четвертинках  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» | |
| № 5 под. гр.  9.25 - 9.50 | 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. | | | | **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 с приставным шагом  2.Метать мешочки, асыки в цель на расстояний 2-2, 5метров  3.Ползание на четвереньках между пред­метами «змейкой».  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 | |
| № 9 стар.ло. гр.  9.55 - 10.15 | 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 с опорой на ладони и колени в разном направлении, закреплять умение уворачиваться и не сталкиваться друг с другом; развивать ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве спортивного зала; воспитывать организованность, самостоятельность |  | | | | Тема: Подскоки 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  **1-я часть: Основная**  ОРУ: (без предметов)  ОВД:  1.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь;  2.Ходьба в колонне со сменой направления;  3.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в разном направлении,  Подвижная игра: «Лохматый пес»  Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. | |
| № 1 средняя группа  10.20 - 10. 35 | 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: «Самый быстрый»  Игровое упражнение «Найди игрушку» | |

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

Дата**:** «01» 09.2023 г

Проверила методист …..

Рекомендации:

**Циклограмма деятельности детей по физической культуре на 3 неделю Сентябрь (11.09 23 – 15.09.23 г.) д/с «Достық» г. Кокшетау**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата Время**  **№ группы** | Цель: формирование у детей чувства привязанности, любви к детскому саду, детям, взрослым и развитие интереса к совместной деятельности удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата: 11.09.23 г** | **Понедельник Дйсенбі** | | | | | | |
|  | **Цель Атрибуты Ход занятия** | | | | | | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | 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.  П /игра: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  **3-я часть: Заключительная**  Игра: **«Кто пришел?»**  **Цель**: совершенствовать память и внимание. | | |
| № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20. | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; формирование навыков метания малого мяча 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 малого мяча в цель  Подвижная игра (под руководством) «Удочка»  Цель: Выполняют прыжки при приближении скакалки.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Из семечка – в дерево» (под руководством)  Цель: Внимательно слушают сигналы и выполняют соответствующие движения, действия согласно тексту и показу. | | |
| **Дата: 12.09.2 3 г** | **Вторник Сейсенбі** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | 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., воротики 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.  П /игра: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  **3-я часть Заключительная**  Игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание | | |
| № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; формирование навыков метания малого мяча 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 малого мяча в цель  Подвижная игра (под руководством) «Удочка»  Цель: Выполняют прыжки при приближении скакалки.  **3-я часть: Заключительная**  М/п игра: «Из семечка – в дерево» (под руководством)  Цель: Внимательно слушают сигналы и выполняют соответствующие движения, действия согласно тексту и показу. | | |
| № 1 средняя группа  9.55 - 10.10 | 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 | 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 (под руководством) Огурчик»  Цель: умеют выполнять бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, с продвижениям в перед.  **3-я часть: Заключительная**  Пальчиковая гимнастика «Зайцы»  Цель: Дети умеют координировать речь с движением | | |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40  № 5 под. лог. гр.  10.45- 11.10 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; формирование навыков метания малого мяча 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 малого мяча 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. | | |
| **Дата: 13.09.23.** | **Среда Сәрсенбі** | | | | | | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | 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., воротики 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 на месте.  2. Ходьба в колонне со сменой направления.  П /игра: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  3-я часть Заключительная  Игра: «Кто пришел?» Цель: совершенствовать память и внемание | | |  |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; формирование навыков метания малого мяча 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 малого мяча 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. | | |
| **Дата: 14.09.23.** | **Четверг Бейсенбі** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | 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., воротики 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 на месте.  2. Ходьба в колонне со сменой направления.  П /игра: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  3-я часть Заключительная  Игра: «Кто пришел?» Цель: совершенствовать память и внемание |
| № 10 под.лог.гр.  9.25 - 9.50 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени. | | 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. Ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени.  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. |
| № 1 средняя группа  9.55 - 10.10 | 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. | | Мячи на полгруппы | | | | Тема: « Знакомимся мячам»  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. Игровое упражнения «Найди пару»  Игра: «Мышки» Цель: закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения по тексту потешки.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Девочки и мальчики»  Цель: учить выполнят движения в соответствии с текстом |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени. | | 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. Ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени.  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. |
| № 5 под. лог. гр.  10.45- 11.10 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; формирование навыков метания малого мяча 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 малого мяча 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. |
| **Дата: 15.09.23.** | **Пятница Жұма** | | | | | | |
| № 8 стар. гр.  9. 00 - 9.20 | 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:  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1.Ходьба в колонне со сменой направления  2.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь  3.Ползание на четвереньках в разных направлениях  Игра: «Подарки»  Цель:развивать умение действовать соответственно игровому образу  3-я часть Заключительная:  М / п игра : «Из семечка – в дерево»  Цель: развитие выразительности, движений, воображения; овладения языком движений, произвольности. | |
| № 5 под. гр.  9.25 - 9.50 | Цель: Упражнять ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени. | 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. Ползание по гимнастиче­ской скамейке опираясь на предплечья и колени.  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. | |
| № 9 стар.ло. гр.  9.55 - 10.15 | 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:  ОРУ: Без предметов  ОВД:  1.Ходьба в колонне со сменой направления  2.Подскоки: ноги вместе, ноги врозь  3.Ползание на четвереньках в разных направлениях  Игра: «Подарки»  Цель:развивать умение действовать соответственно игровому образу  3-я часть Заключительная:  М / п игра : «Из семечка – в дерево»  Цель: развитие выразительности, движений, воображения; овладения языком движений, произвольности. | |
| № 1 средняя группа  10.20 - 10. 35 | 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. Игровое упражнения «Найди пару»  Игра: «Мышки» Цель: закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения по тексту потешки.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Девочки и мальчики»  Цель: учить выполнят движения в соответствии с тексто | |

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

Дата**:** «8» 09.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 25.09 - 29.09. 2023 г **Сентябрь 4 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 4 (двигательная активность игровая деятельность)** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр. , № 11 даяр. гр.  № 5 под. гр.  № 3 под гр. , № 6 даяр. гр. | | |
| **Дата Дата: 25.09.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| № 9 стар.. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой; воспитывать эстетику, доброжелательное отношение к окружающим. | | макет осенних листьев, корзина для листьев, шнур для ходьбы - 2 шт., мячи на полгруппы. | Тема: Осенний букет  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: с листочками.  ОВД:  1.Ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой.  3. Ползание на четвереньках  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши»  По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза |
| № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Формирование навыков действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, техники прыжка со скакалкой,сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе с перешагива­нием через предметы, ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками. | | мячи по количеству детей, гимнастическая скамейке, скакалки по количеству детей, | 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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики,  2.Ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками.  3. Прыжки со скакалкой.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 26.09.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой; воспитывать эстетику, доброжелательное отношение к окружающим. | | макет осенних листьев, корзина для листьев, шнур для ходьбы - 2 шт., мячи на полгруппы. | Тема: Осенний букет  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: с листочками.  ОВД:  1.Ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой.  3. Ползание на четвереньках  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши»  По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. |
| № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | Упражнять ориентировку в пространстве,умений действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, повторить произволь­ные прыжки со скакалкой, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе с перешагива­нием через предметы, ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками**.** | | мячи по количеству детей, гимнастическая скамейке, скакалки по количеству детей, | 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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики,  2.Ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками.  3. Прыжки со скакалкой.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Учить прыгать вверх, доставая до предмета рукой, развивать умение подпрыгивать как можно выше, энергично отталкиваться от поверхности пола; упражнять в ходьбе и беге по дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м); закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности; развивать ловкость, внимание, умение выполнять движения по тексту потешки; врспитывать бережное отношение к окружающему миру | | гимнастические палки для выкладывания дорожки , стойки с колокольчиком, подвешенным выше поднятых рук  ребенка -2 шт.,макет поляна с цветами, листьями, жуками. | Тема: «Играем на поляне»  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 погремушками  О.В.Д: в игровой форме  1. Ходьба, бег по прямой дорожке.  2. Прыжок вверх с касанием предмета (колокольчик) рукой.  П /и Найди свой домик»  Цель: умеют бегать в разном направлении, не становиться в домик до сигнала.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Нюхаем цветы» |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40  № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | Формирование навыков действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, техники прыжка со скакалкой,сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе с перешагива­нием через предметы, ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками. | | мячи по количеству детей, гимнастическая скамейке, скакалки по количеству детей, | 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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики,  2.Ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками.  3. Прыжки со скакалкой.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 27.09.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой; воспитывать эстетику, доброжелательное отношение к окружающим. | | макет осенних листьев, корзина для листьев, шнур для ходьбы - 2 шт., мячи на полгруппы. | Тема: Осенний букет  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: с листочками.  ОВД:  1.Ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой.  3. Ползание на четвереньках  **Игра:** «Подбрось - поймай».  **Цель:** Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  **Игра «Тишина». Чтение**стихотворения, отслеживание выполнение действий детей .  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши»  По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Упражнять ориентировку в пространстве,умений действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, повторить произволь­ные прыжки со скакалкой, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе с перешагива­нием через предметы, ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками**.** | | мячи по количеству детей, гимнастическая скамейке, скакалки по количеству детей, | 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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики,  2.Ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками.  3. Прыжки со скакалкой.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 28.09.23.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| № 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | Цель: учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие; закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени; упражнять в ритмичном подпрыгивании - ноги вместе, ноги врозь с выполнением хлопков над головой; воспитывать эстетику, доброжелательное отношение к окружающим. | | макет осенних листьев, корзина для листьев, шнур для ходьбы - 2 шт., мячи на полгруппы. | Тема: Осенний букет  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: с листочками.  ОВД:  1.Ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Подскоки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) с хлопками над головой.  3. Ползание на четвереньках  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши» По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. |
| № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | Развивать навыки умений действовать по сигналу педагога, учить катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, развивать повороты вправо и влево, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой. | | мячи по количеству детей, двухколесный велосипед , | 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: с мячом  ОВД:  1.Учить в ведении мяча правой и левой рукой.  2.Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу,  3.Учить повороты вправо и влево  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:  Узнай по голосу»  Цель: Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и |
| № 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | Учить прыгать вверх, доставая до предмета рукой, развивать умение подпрыгивать как можно выше, энергично отталкиваться от поверхности пола; упражнять в ходьбе и беге по дорожке (ширина 25 см, длина 2,5 м); закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности; развивать ловкость, внимание, умение выполнять движения по тексту потешки; врспитывать бережное отношение к окружающему миру | | гимнастические палки для выкладывания дорожки , стойки с колокольчиком, подвешенным выше поднятых рук  ребенка -2 шт.,макет поляна с цветами, листьями, жуками, погремушки. | Тема: «Играем на поляне»  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 погремушками  О.В.Д: в игровой форме  1. Ходьба, бег по прямой дорожке.  2. Прыжок вверх с касанием предмета (колокольчик) рукой.  П /и Найди свой домик»  Цель: умеют бегать в разном направлении, не становиться в домик до сигнала.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «Нюхаем цветы» |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | Развивать навыки умений действовать по сигналу педагога, учить катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, развивать повороты вправо и влево, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой. | | мячи по количеству детей, двухколесный велосипед , | 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: с мячом  ОВД:  1.Учить в ведении мяча правой и левой рукой.  2.Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу,  3.Учить повороты вправо и влево  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:  Узнай по голосу»  Цель: Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | Упражнять ориентировку в +пространстве,умений действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, повторить произволь­ные прыжки со скакалкой, сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе с перешагива­нием через предметы, ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками**.** | | мячи по количеству детей, гимнастическая скамейке, скакалки по количеству детей, | 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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики,  2.Ползание по гимна­стической на животе, подтягиваясь руками.  3. Прыжки со скакалкой.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 29.09. 23.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20 | | | Цель: учить бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения; закреплять умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей в произвольном направлении; обогащать двигательный опыт посредством использования игр, воспитывать доброжелательность, привычку к активному отдыху. | | шнур для ходьбы-2 шт, мячи по количеству детей, флажки для ОРУ по 2 шт на каждого ребенка | Тема: Игры на поляне.  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: с флажками.  ОВД: в игровой форме:  Ходьба по шнуру, положенному прямо.  Игровое упражнение «Пройди по тропинке»  Катание мячей в произвольном направлении.  Моделирование ситуации- (одевает на голову платок) хозяйка спит, котята играют с мячами- катают их в разном направлении. Хозяйка просыпается –котята замирают.  Игра:  «Скок -поскок».  Цель: Развивать умение дейстовать в соответствии с ритмом стихитворения.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «1-2-3- повтори!», показ движений.  Стоят на линии, повторяют движения за педагогом после слов: «1-2-3- быстро повтори!» |
| № 5 под . гр.  9.25 - 9. 50 | | | Развивать навыки умений действовать по сигналу педагога, учить катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, развивать повороты вправо и влево, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой. | | мячи по количеству детей, двухколесный велосипед , | 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: с мячом  ОВД:  1.Учить в ведению мяча правой и левой рукой.  2.Катание на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу,  3.Учить повороты вправо и влево  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:  Узнай по голосу»  Цель: Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и |
| № 9 старшая. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: учить бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения; закреплять умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру; упражнять в катании мячей в произвольном направлении; обогащать двигательный опыт посредством использования игр, воспитывать доброжелательность, привычку к активному отдыху. | | шнур для ходьбы-2 шт, мячи по количеству детей, флажки для ОРУ по 2 шт на каждого ребенка | Тема: Игры на поляне.  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: с флажками.  ОВД: в игровой форме:  Ходьба по шнуру, положенному прямо.  Игровое упражнение «Пройди по тропинке»  Катание мячей в произвольном направлении.  Моделирование ситуации- (одевает на голову платок) хозяйка спит, котята играют с мячами- катают их в разном направлении. Хозяйка просыпается –котята замирают.  Игра:  «Скок -поскок».  Цель: Развивать умение дейстовать в соответствии с ритмом стихитворения.  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение «1-2-3- повтори!», показ движений.  Стоят на линии, повторяют движения за педагогом после слов: «1-2-3- быстро повтори!» |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить катать мяч друг другу стоя с расстояния 1,5 м, формировать умение отталкивать мяч активным и энергичным движением пальцев обеих рук одновременно;упражнять в прыжке вверх касанием предмета головой, закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами одновременно; развивать координацию движений, ловкость, глазомер; воспитывать толерантность посредством знакомства с элементами казахского быта, игр. | | **погремушки, флажки- 14 шт, мячи – 14 шт. платок.** | Тема: «Сундук с игрушками»  1-я часть: Вводна:  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.Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)  Игровое упражнения «Найди пару»  2.Катание мячей друг другу (из положения сидя, сидя ноги врозь.  Игра: «Платок»  Цель: Развитие быстроты реакции, мелкой моторики  3-я часть Заключительная:  Игровое упражнение. Девочки и мальчики |

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

Дата**:** «22» 09.2023 г 5

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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **2.10 - 6. 10. 2023** г **Октябрь 1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность )** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ., № 5 под. гр.  № 3 под гр. , № 6 даяр. топ. | | |
| **Дата Дата: 2.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| № 9 стар.. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 3.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 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. |
| № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 друг другу 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. |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40  № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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: 4.10.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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?» |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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: 5.10.23.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| № 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 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. |
| № 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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. |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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: 6.10. 23.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20 | | | 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» |
| № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | 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» |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |

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

Дата**:** «29» 09.2023 г 5

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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 9**.10 - 6. 10. 2023** г **Октябрь 2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность )** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 9.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 10.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 «Медведи и пчелы »  Цель:упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн.стенке  3-я часть Заключительная:  Релаксация.  «Хорошее настроение»  Действиями показывают хорошее настроение: смеются, танцуют, поют. Прощаются с игрушкой, отмечают, что стали такими же ловкими. |
| 1) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  3) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  4) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, формирование 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. |
| 2) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить прыгать на двух ногах, поодвигаясь вперед, развивать умение энергично от талкиваться 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 рямом 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. |
| **Дата: 11.10.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, формирование 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. |
| **Дата: 12.10.23.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| № 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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:  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. |
| № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 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 |
| № 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить прыгать на двух ногах, поодвигаясь вперед, развивать умение энергично от талкиваться 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 рямом 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 направлении на расстояние 4 м  Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»  Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.  3-я часть Заключительная:  Пподвижная игра: «Пойдем в гости»  Цель: упражнять в ходьбе с одной стороны площадки на другую, двигаться ритмично под музыку. |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | Упражнять ходить в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни (в колонне и по два), врассыпную, бег с разными заданиями, формирование 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. |
| **Дата: 13.10. 23.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| № 8 старшая гр.  1)9. 00 - 9. 20  3)№ 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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:  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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 |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  № 5 гр. Богдан, Даша, Ева, Матвей.  № 7 гр. Максим, Злата  № 3 гр. Жансая, София. | | | | | Тема: История игры «Бестемше»  Цель: Повысить интерес у детей.  Оборудование: Доска – 2 шт «Бестемше», 50- шт. – шарики, картинки. | |

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

Дата**:** «6» 10.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 16 **- 20. 10. 2023** г **Октябрь 3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 16.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыков 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: **№ 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! |
| **Дата: 17.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  3) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  4) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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.  1.Формирование навыков 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: № 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! |
| 2) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 воротиков, 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). |
| **Дата: 18.10.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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:«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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. 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! |
| **Дата: 19.10.23.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| № 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 3.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 гимнастиче­ской стенке до верха, не пропуская реек раз­ноименным способом. | | Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи, игрушка погремушка-3 шт. | Тема:  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. |
| № 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | |  | |  | Тема:  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). |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.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 гимнастиче­ской стенке до верха, не пропуская реек раз­ноименным способом. | | Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи, игрушка погремушка-3 шт. | Тема: Ходьба. Прыжки. .Лазание  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. |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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! |
| **Дата: 20.10. 23.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.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 гимнастиче­ской стенке до верха, не пропуская реек раз­ноименным способом. | | Мячи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи, игрушка погремушка-3 шт. | Тема: Ходьба. Прыжки. .Лазание  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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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, мение 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. |
| Индивидуальная работа:  № 3 гр. Куаншева Раяна, Куанышбекқызы Жания, Куприянов Давид.  № 1 гр. Калинин Клим | | | | | Тема: « Мой веселый звонки мяч»  Цель: продолжать учить катать мяч друг другу из положения сидя; ноги врозь с расстояния 1,5 м; формировать умение сохранять направление движения мяча, закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя; развивать силу толчка мяча руками, глазомер, общую выносливость; | |

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

Дата**:** «14» 10.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 23 **-** 27. 10. 2023 г Октябрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 23.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | | 7 кубиков, кубик, шнуры, мячи на пол группы | 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:  Мало подвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| **Дата: 24.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  3) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  4) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, формирование навыков техники прыжка,учить приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.  1Формирование навыков ритмичной ходьбы в колонне по одному, врассыпную, техники прыжка, приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках . | | 7 кубиков, кубик, шнуры, мячи на пол группы. | 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 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:  Мало подвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево |
| 2) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы; закреплять умение сохранять статистическое равновесие на ограниченной площади; упражнять в прыжках вверх, развивать умение энергично отталкиваться ногами; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно; развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброту, бережное отношение к окружающим.  Игра: «Передай мяч». Цель: закреплять умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку. | | Кубики по количеству детей,  гим. скамейка, флажок, маска медведя. | Тема: «Играем с Медвежонком»  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.Ходьба на носках; бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб или гимнастическую скамейку);  2.Прыжок вверх с касанием предмета рукой.  Подвижная игра: «У медведя во бору»  Цель — поддержание физической активности, совершенствование координации и двигательных способностей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **»**У ребят порядок строгий»  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества.  У ребят порядок строгий,  Знают все свои места.  Ну, трубите веселей:  Тра - та - та, тра - та - та!  дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.  Интерактивные технологии: «хоровод», «карусель» |
| **Дата: 25.10.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **День Республики** | |  |  |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | |  | |  |  |
| **Дата: 26.10.23.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| № 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 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. |
| № 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы; закреплять умение сохранять статистическое равновесие на ограниченной площади; упражнять в прыжках вверх, развивать умение энергично отталкиваться ногами; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно; развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать доброту, бережное отношение к окружающим.  Игра: «Передай мяч». Цель: закреплять умение передавать мяч в руки рядом стоящему ребенку. | | Кубики по количеству детей,  гим. скамейка, флажок, маска медведя. | Тема: «Играем с Медвежонком»  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.Ходьба на носках; бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб или гимнастическую скамейку);  2.Прыжок вверх с касанием предмета рукой.  Подвижная игра: «У медведя во бору»  Цель — поддержание физической активности, совершенствование координации и двигательных способностей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **»**У ребят порядок строгий»  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества.  У ребят порядок строгий,  Знают все свои места.  Ну, трубите веселей:  Тра - та - та, тра - та - та!  дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.  Интерактивные технологии: «хоровод», «карусель» |
| № 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 2.Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, формирование навыков техники прыжка,учить приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч.  1 | | 7 кубиков, кубик, шнуры, мячи на пол группы. | 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 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:  Мало подвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умений действовать по сигналу педагога; ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, формирование навыков техники прыжка,учить приемы бросать и ловить мяч, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. | | 7 кубиков, кубик, шнуры, мячи на пол группы. | 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 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:  Мало подвижная игра: «Из семечка – в дерево»  Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево |
| **Дата: 27.10. 23.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него; закреплять умение легко подталкивать мяч пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами; способствовать формированию социальной компетентности, толерант­ности, обогащать двигательный опыт посредством использования казахских игр | | «сиқырлы қоржын», платочки по количеству детей, шест длиной 2м-1шт., кубы высотой 40см-2 шт., платок, завязанный узлом -1шт. | Тема: Орама  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 мячом)  Основные движения  1.Ползание на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под палку, поднятую на высоту 40 см;  2.Катание мяча между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.  Подвижная игра «Мы, веселые ребята»  Цель:Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:  Игра: «Ұшты - ұшты»  Цель: развитие внимания, умения действовать по правилам. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно; упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении; формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать толерантность, дружелюбие.  Игра: «Цыплята»  Цель: упражнять в беге с увертыванием, закреплять умение, двигаться ритмично под музыку. | | Обручи- 6 шт гим. скамейка. | Тема: «Мы дружные ребята»  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( без предметов)  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстоянии 2 м, 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4 м.  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!" |
| Индивидуальная работа:  № 3 гр. Куаншева Раяна, Куанышбекқызы Жания, Куприянов Давид.  № 1 гр. Калинин Клим | | | | | Тема: необычный шнур  Цель: закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | |

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

Дата**:** «16» 10.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 30.10. 23 **-** 03. 11. 2023 г. Ноябрь 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 30.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, 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, навыки 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: 31.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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:«Охотники и зайцы»  Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость,скорость и ориентирования в пространстве.  Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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». |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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.  1.Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, 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, навыки 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: 01.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.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: 02.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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:«Охотники и зайцы»  Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость,скорость и ориентирования в пространстве.  Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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». |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 3.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, шветская 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. |
| 4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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: 03.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | 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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «27» 10.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 6.11. 23 **-** 10. 11. 2023 г. Ноябрь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 6.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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: № 2  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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 7.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | 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: № 2  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  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: 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 |
| **Дата: 8.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | | 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: № 2  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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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:  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: 9.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | | 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: № 2  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 гимнастичечской 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 |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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, | | | 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:  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: 10.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | 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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. Лазание. 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: Основна  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Лазание по гимнастичечской 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 |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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. |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | | |

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

Дата**:** «3» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 13.11.  **-** 10. 11. 2023 г. Ноябрь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 13.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 14.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: № 1  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  1.Формирование навыки 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: «Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра**: «Кто ушел?»  **Цель:**Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 15.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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: с мячом  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: «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: «[Совушка](https://www.google.com/url?q=http://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fvozhatiki.ru%252Fload%252Figroteka%252Figry_dlja_malyshej%252Fsovushka%252F27-1-0-432&sa=D&source=editors&ust=1662567255300609&usg=AOvVaw3aUEMUVO-gVdWJ7B_iLzZm)»  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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: «Второй лишний»**  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра**: «Узнай по голосу»  **Цель**:развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| **Дата: 16.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: без 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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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:«Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра:** «Летает - не летает»  **Цель**:Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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 | | | **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: 17.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «10» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 20.11.  **-** 24. 11. 2023 г. Ноябрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 20.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 21.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: № 2 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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять навыки техники прыжков, перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами.  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: № 2  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 22.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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 мячом  ОВД:  .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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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 гантелями  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 23.11.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 кубиками  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**.** | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 мячом  ОВД:  Игровые упражнения  1. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз¬вышение).  Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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. Перебрасывание. 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 (рас.3-4)  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: 24.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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» | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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!" | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «17» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **27.11. - 01. 12. 2023** г. Ноябрь 5 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 27.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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) - **4** шт. | | 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: без предметов  ОВД: игровой форме:  1. Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шага.  Игра «Позвони в колокольчик». Объяснение: сделать 4 шага до ленты, энергично оттолкнуться от пола, дотянуться до колокольчика рукой.  Равновесие: ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Напоминание и показ выполнения упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, смотреть вперед, стопу ставить на шнур.  Ходьба и бег в колонне парами. Акцентирует внимания на умение соблюдать ритм шагов, двигаться в одном темпе.  Подвижная игра:«Цветные автомобили».  Цель: развитие ориентировки в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Психофизическая игра «Зеркало»  По желанию встают в пары, повторяют движения в паре. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 28.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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) - **4** шт. | 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: без предметов  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: «Медведи и пчелы »  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гим.стенке  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) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  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, формировать навыки 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 гим. 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: 29.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать 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: без предметов  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: 30.11.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: без предметов  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: «Медведи и пчелы»  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Щука»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 сохранятьравновесие;воспитывать положительное отношение к окружающему миру. | | конусы – 8 шт., мячи на половину группы, дуги – 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 рас. 1,5 м)  Подвижная игра: "Зайка серый умывается"  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: Волк - волчок"  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. | |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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: 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: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ритмичная ходьба по кругу.  2.Прыжки через шнур  3.Метание мешочков на дальность.  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. | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать через шнур справа и лева от него. | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: Ходьба. 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: без предметов  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.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость | |
| **Дата: 01.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «20» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 30.10. 23 **-** 03. 11. 2023 г. Ноябрь 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 30.10.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, 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, навыки 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: 31.10.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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:«Охотники и зайцы»  Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость,скорость и ориентирования в пространстве.  Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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». |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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.  1.Формировать умений и навыков ориентировки в пространстве, 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, навыки 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: 01.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.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: 02.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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:«Охотники и зайцы»  Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость,скорость и ориентирования в пространстве.  Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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». |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50 | | | 3.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, шветская 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. |
| 4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.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: 03.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | 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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «27» 10.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 6.11. 23 **-** 10. 11. 2023 г. Ноябрь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 6.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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: № 2  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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 7.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | 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: № 2  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  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: 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 |
| **Дата: 8.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | | 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: № 2  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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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:  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: 9.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | 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 20см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики, куклы Чебурашка и Буратино. | | | 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: № 2  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 гимнастичечской 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 |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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, | | | 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:  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: 10.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | 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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. Лазание. 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: Основна  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке  2.Лазание по гимнастичечской 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 |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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. |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | | |

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

Дата**:** «3» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 13.11.  **-** 10. 11. 2023 г. Ноябрь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 13.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 14.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: № 1  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  1.Формирование навыки 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: «Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  **Мало подвижная игра**: «Кто ушел?»  **Цель:**Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| **Дата: 15.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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: с мячом  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: «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: «[Совушка](https://www.google.com/url?q=http://infourok.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fvozhatiki.ru%252Fload%252Figroteka%252Figry_dlja_malyshej%252Fsovushka%252F27-1-0-432&sa=D&source=editors&ust=1662567255300609&usg=AOvVaw3aUEMUVO-gVdWJ7B_iLzZm)»  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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: «Второй лишний»**  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра**: «Узнай по голосу»  **Цель**:развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| **Дата: 16.11.23г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: без 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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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:«Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть Заключительная:**  **Мало подвижная игра:** «Летает - не летает»  **Цель**:Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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 | | | **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: 17.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «10» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 20.11.  **-** 24. 11. 2023 г. Ноябрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 20.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 21.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: № 2 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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять навыки техники прыжков, перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами.  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: № 2  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 22.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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 мячом  ОВД:  .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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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 гантелями  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 23.11.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 кубиками  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**.** | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 мячом  ОВД:  Игровые упражнения  1. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз¬вышение).  Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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. Перебрасывание. 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 (рас.3-4)  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: 24.11. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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» | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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!" | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «17» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **27.11. - 01. 12. 2023** г. Ноябрь 5 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 27.11.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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) - **4** шт. | | 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: без предметов  ОВД: игровой форме:  1. Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шага.  Игра «Позвони в колокольчик». Объяснение: сделать 4 шага до ленты, энергично оттолкнуться от пола, дотянуться до колокольчика рукой.  Равновесие: ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Напоминание и показ выполнения упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, смотреть вперед, стопу ставить на шнур.  Ходьба и бег в колонне парами. Акцентирует внимания на умение соблюдать ритм шагов, двигаться в одном темпе.  Подвижная игра:«Цветные автомобили».  Цель: развитие ориентировки в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Психофизическая игра «Зеркало»  По желанию встают в пары, повторяют движения в паре. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 28.11.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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) - **4** шт. | 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: без предметов  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: «Медведи и пчелы »  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гим.стенке  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) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  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, формировать навыки 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 гим. 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: 29.11.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать 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: без предметов  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: 30.11.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: без предметов  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: «Медведи и пчелы»  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Щука»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 сохранятьравновесие;воспитывать положительное отношение к окружающему миру. | | конусы – 8 шт., мячи на половину группы, дуги – 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 рас. 1,5 м)  Подвижная игра: "Зайка серый умывается"  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: Волк - волчок"  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. | |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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: 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: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ритмичная ходьба по кругу.  2.Прыжки через шнур  3.Метание мешочков на дальность.  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. | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать через шнур справа и лева от него. | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: Ходьба. 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: без предметов  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.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость | |
| **Дата: 01.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «20» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **04.12. - 08. 12. 2023** г. декабрь 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 04.12.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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) - **4** шт. | | 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: без предметов  ОВД: игровой форме:  1. Прыжок вверх на двух ногах с разбега 4 шага.  Игра «Позвони в колокольчик». Объяснение: сделать 4 шага до ленты, энергично оттолкнуться от пола, дотянуться до колокольчика рукой.  Равновесие: ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Напоминание и показ выполнения упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, смотреть вперед, стопу ставить на шнур.  Ходьба и бег в колонне парами. Акцентирует внимания на умение соблюдать ритм шагов, двигаться в одном темпе.  Подвижная игра:«Цветные автомобили».  Цель: развитие ориентировки в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Психофизическая игра «Зеркало»  По желанию встают в пары, повторяют движения в паре. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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:05.12.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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) - **4** шт. | 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: без предметов  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: «Медведи и пчелы »  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гим.стенке  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) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  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, формировать навыки 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 гим. 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: 06.12.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | 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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать 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: без предметов  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: 07.12.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: без предметов  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: «Медведи и пчелы»  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Щука»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 сохранятьравновесие;воспитывать положительное отношение к окружающему миру. | | конусы – 8 шт., мячи на половину группы, дуги – 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 рас. 1,5 м)  Подвижная игра: "Зайка серый умывается"  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: Волк - волчок"  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. | |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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: 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: на гимнастической скамейке  ОВД:  1.Ритмичная ходьба по кругу.  2.Прыжки через шнур  3.Метание мешочков на дальность.  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. | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Формирование навыков ходьбы по гимнастической скамейке на носках, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, бросать и ловить мяч, перешагивать через шнур справа и лева от него. | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, 4 стойки, шнур, флажки. | | Тема: Ходьба. 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: без предметов  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.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость | |
| **Дата: 08.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх. Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «01» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **11.12. - 15. 12. 2023** г. Декабрь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 8 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 11.12.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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: «Мы веселые ребята».  Цель: продолжать развивать быстроту реакции, умение уворачеваться от ловишки.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.  «Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! дружно вместе  Сделаем вот так.» |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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:12.12.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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 | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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.  1Формирование 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: «Заяц - месяц»  Цель: развитие ловкости и координации движений детей.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра «Кто ушел?»   Цель: развивать внимательность, учить играть сообща. | |
| **Дата: 13.12.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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 (рас. между предметами 1м, длина ряда 6м);  2.Бросание мяча об пол и ловля его после отскока.  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:  Малоподвижная игра: Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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: с мячом  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: «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  Игра малой подвижности: «Совушка»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. | |
| **Дата: 14.12.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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 | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 | | Кубики по количеству детей, мячи по количеству детей, гим. скамейка, обручи- 6 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 кубиками  ОВД:  1.Метание мяча в цель  2.Ползание по скамейке на четвереньках с последующими прыжками из обруча в обруч. *(Поточно по двое. Прыжки на двух ногах в 5-6 обручей подряд.*  Подвижная игра:«Волк во рву»  Цель***:*** учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель:развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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: с мячом  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: «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  Игра малой подвижности: «Совушка»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. | |
| **Дата: 15.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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! | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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. | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | Тема:  Прыжки из круга в круг двумя ногами  Цель:Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «8» 11.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **18.12. - 22. 12. 2023** г. Декабрь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 9 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 18.12.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | |  | | |  |  |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | |  | | |  |  |
| **Дата:19.12.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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: 20.12.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Упражнять построение перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, повторить примы лазанья по гимнастической стенке, техники прыжка, развивать координацию движений, | | 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: без предметов  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: «Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  3-я часть: Заключительная  Игра малой подвижности: «Совушка»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. |
| **Дата: 21.12.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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: «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. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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. | | 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: без предметов  ОВД:  1.Ходьба змейкой между кеглями.  2.Прыжки на двух ногах через веревку  3.Бросание снежков в цель  Подвижная игра: «Два Мороза»  Цель: Продолжать развивать ловкость, быстроту реакции. Закрепить умение действовать согласно правилам.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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: 22.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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, |
| Индивидуальная работа:  Исаенко Мирослава № 3 под.гр  Сайлау Арсен | | | | | Упражнять детей в метании мешочков в цель "Кто попадёт в цель, бросив мешочек?"  Цель: упражнять детей в метании мешочков (с пшеном) в цель | | |

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

Дата**:** «15» 12.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **25.12. - 29. 12. 2023** г. Декабрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 25.12.23 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 26.12.23 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: «Великаны и гномы» |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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; бегать 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 в 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. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, закрепить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, закрепить техники прыжка, метание мешочка в цель правой левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | | | гантели по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | Тема: Ходьба. Прыжки. Метание  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 в три колонны  2-я часть Основная:  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2 .Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки  3.Метание в цель правой, левой рукой  Подвижная игра:«Стадо и волк»  Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  3-я часть: Заключительная **.**  Малоподвижная игра: "Волк - волчок"  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| **Дата: 27.12.23 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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, 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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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 1,5-2 минуты  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: 28.12.23г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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:** Построение в колонну по одному. 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: «Великаны и гномы» |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, закрепить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, закрепить техники прыжка, метание мешочка в цель правой левой рукой на расстояние 2-2,5 метра | | гантели по количеству детей, ребристые дорожки -4 шт., маты – 2 шт., мешочки по количеству детей, | | Тема: Ходьба. Прыжки. Метание  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 в три колонны  2-я часть Основная:  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке.  2.Прыжки с гимнастиче­ской скамей­ки  3.Метание в цель правой, левой рукой  Подвижная игра:«Стадо и волк»  Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  3-я часть: Заключительная **.**  Малоподвижная игра: "Волк - волчок"  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| **Дата: 29.12. 23 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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 |
| Индивидуальная работа:  Карасева София  Монастырская Маргарита № 9 гр. | | | | | Игровое упражнение «Катание обруча в парах».  Цель: развивать глазомер, силу рук.( с 2-4 детьми).  Игровое упражнение«Метание от плеча»  Цель: отрабатывать быстроту реакции на определенный сигнал.  (с подгруппой детей) | | |

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

Дата**:** «22» 12.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **03 - 05. 01. 2024** г. Январь 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 01.01.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | |  | | |  |  |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | |  | | |  |  |
| **Дата: 02.01.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | |  | | |  |  |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | |  | | |  |  |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | |  | | |  |  |
| **Дата: 03.01.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; продолжать формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем | | гантели на каждого ребенка по 2шт., скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт., кубики для перешагивания - 4шт. | | Тема: «Наш маленький стадион»  **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 гантелями  ОВД:  **1.** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35см, ширина 20см).  **Подвижная игра:** «Два мороза»  **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: **«Угадай по голосу»**  **Цель:** Упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2Формированеие навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам, ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, техники прыжка, метание забрасывание мяча в цель. | | мячи по количеству детей, 4 корзины, 7 кубиков, игрушка мышки. | | **Тема:** «Метание. Прыжки»  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: с обручем  ОВД:  1.Забрасывание мяча в корзину раст. 2 -3м)  2.Перебрасывание мяча друг другу (от груди)  3.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  **Подвижная игра:** «Медведь и пчелы» (лазание  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Найди и промолчи» |
| **Дата: 04.01.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** продолжать учить сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять умение принимать правильное положение тела и подтягивать его энергичными движениями рук; развивать общую выносливость, силу; продолжать формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем | | гантели на каждого ребенка по 2шт., скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт., кубики для перешагивания - 4шт. | | Тема: «Наш маленький стадион»  **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:  ОВД:  1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см); 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (высота скамейки 35см, ширина 20см).  **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**  **Малоподвижная игра**: «Великаны - карлики»  **Цель**: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы; упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног, смелость, решительность; развивать ориентировку в пространстве, внимание. | | кубики по количеству детей. мячи – 8 шт, доска наклонная – 2 шт. | | Тема: «Обитатели зоопарка»  **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.Бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м); 2.Перешагивание через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 20 см);  3.Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки  **Подвижная игра:** «Лиса в курятнике»  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**: «Зайка серый умывается»  Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыки в ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, ходьбы гимнастической скамейке, перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной, техники прыжка, подлезание под дуги с мячом в руках. | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, маты- 2 шт. | | **Тема:** «Метание. Прыжки»  **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:  ОВД:  1.Ходьба гим¬настическойскамейке, перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной. 2.Прыжка с места в длину  3.Подлезание под дуги с мячом в руках.  **Подвижная игра:** «Стадо и волк»  **Цель**: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Совушка»  Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Формированеие навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по ограниченной поверхности приставным шагом, техники прыжка, метание мяча в цель, перебрасывание мяча друг другу (от груди | | гантели по количеству детей,  мячи по количеству детей, кубики 8 шт.. | | Тема: Прыжки. Метание. 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 в три колонны  2-я часть Основная:  ОРУ:  ОВД:  1.Забрасывание мяча в корзину расТ 2 -3м)  2.Перебрасывание мяча друг другу (от груди)  3.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  **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: **«Найди пару»**  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 05.01. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** продолжать учить строиться в колонну по одному, ориентироваться в пространстве при ходьбе врассыпную и быстро находить свое место в колонне; закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в бросании мяча вертикально вниз об пол и ловле его двумя руками после отскока; | | кубики на каждого ребенка, скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20 см) - 4 шт., кубики для перешагивания -4шт., мячи на подгруппу детей. | | Тема: «Волшебные кубики Деда Мороза»  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 гантелями  ОВД:  1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе*.(Обращает внимание при перешагивании высоко поднимать колени, не наклоняться вперед)*  2.Вторая подгруппа - бросание мяча об пол и ловля:  3.Бросать мяч вертикально вниз, держать его возле груди, не поднимать высоко.  **Подвижная игра:** «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»  **Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.  **3-я часть Заключительная:**  **М/игра: «Вороны»**  **Цель:** развивать выносливость, умение согласовывать действия согласно стихотворению |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыки в ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, ходьбы гимнастической скамейке, перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной, техники прыжка, подлезание под дуги с мячом в руках. | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, маты- 2 шт. | | **Тема:** «Метание. Прыжки»  **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: с мячом  ОВД:  1.Ходьба гимнастической скамейке, перекладывание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной. 2.Прыжка с места в длину  3.Подлезание под дуги с мячом в руках.  **Подвижная игра:** «Стадо и волк»  **Цель:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра:  **«Водяной»**  **Цель:** Развивать координацию движений, слух, физические качества. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами; закреплять умение легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, развивать умение выполнять движения согласованно вместе с другими детьми, умение слушать объяснения педагога, следить за показом; развивать выносливость, координацию движения, внимание; воспитывать дружелюбие, коллективизм, умение играть совместно. | | мячи на каждого ребенка, обручи 6-7 шт. | | Тема: «Играем с гномиком»  **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 мячом  ОВД:  Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу.  Бег с одной стороны площадки на другую сторону (рас.20 см)  **Подвижная игра: «Кошка и Мышка»**  **Цель:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.  3**-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Через обруч в погремушке»  **Цель:** упражнять в ползании, закреплять умение группироваться при подлезании. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | Прыжки: Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  Метание: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «29» 12.2023 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **08 - 12. 01. 2024** г. Январь 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 08.01.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | **Тема: « Необычные состязания»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра: «Снежная королева»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. |
| **Дата: 09.01.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. **Закреплять:** Прыжках в обруч и выпрыгивания из него; **Развивать:** координацию и выразительность движений; **Воспитывать:** положительны отклик на занятия физической культурой, организованность. | | | Флажки – 3шт.,рейкка – 1., обруч – 6 шт., мячи на каждого ребенка. | Тема: «Разноцветные флажки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально- ритмические движения (марш под музыку); 2.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны)  3.Прыжках в обруч и выпрыгивания из него  **Подвижная игра**: «Подбрось выше»  Цель: продолжить закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра:** «Мышеловка»  **Цель игры:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Кричалки—шепталки—молчалки”**  **Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. |
| **Дата: 10.01.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра: «Снежная королева»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. |
| **Дата: 11.01.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. **Закреплять:** Прыжках в обруч и выпрыгивания из него; **Развивать:** координацию и выразительность движений; **Воспитывать:** положительны отклик на занятия физической культурой, организованность. | | флажки – 3шт., рейкка – 1., обруч – 6 шт., мячи на каждого ребенка. | | Тема: «Разноцветные флажки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально- ритмические движения (марш под музыку); 2.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны)  3.Прыжках в обруч и выпрыгивания из него  **Подвижная игра**: «Подбрось выше»  Цель: продолжить закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.  **3 -я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **«Замри»**  Мы топаем ногами, (топают)  Мы хлопаем руками, (хлопают)  Качаем головой, (качают головой)  Мы руки поднимаем, (руки вверх)  Потом их опускаем, (руки вниз)  Мы руки подаем (руки в «замок»)  И бегаем кругом, (покружиться на месте)  Раз, два, три, (три хлопка)  Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру) |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыков Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Упражнять техники прыжка, ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), проползание под дугами на четве¬реньках, тол¬кая головой мяч. | | гим. скамейка- 3шт.,  дуга- 6 шт., мчи по количеству детей. | | **Тема:** Прыжки. Ползание.  **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: на гим. скамейке без предметов  ОВД:  1. Прыжки по прямой (расстояние 6 м)  2.Ведение мяча между предметами двумя руками (раст. 4 м).  3.Проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.  **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Слушай хлопки”** **Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим. скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра:** «Мышеловка»  **Цель игры:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Кричалки—шепталки—молчалки”**  **Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. |
| **Дата: 12.01. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами; закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз -вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, внимательность, быстроту реакции; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь; воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение. | | косички по количеству детей, мячи на полгруппы детей, тканевые дорожки «ручеек» для прыжков в длину. | | Тема: «Играем с Гномиком»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м); 2.Прыжки в длину с места.  **Подвижная игра:** **«Карусель»**  **Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  **3-я часть : Заключительная**  М/игра: **"Узнай по голосу"**  **Цель:** Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и физические качества. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыков Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Упражнять техники прыжка, ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), проползание под дугами на четве¬реньках, тол¬кая головой мяч. | | гим. скамейка- 3шт.,  дуга- 6 шт., мчи по количеству детей. | | **Тема:** Прыжки. Ползание.  **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: на гим. скамейке без предметов  ОВД:  1. Прыжки по прямой (расстояние 6 м)  2.Ведение мяча между предметами двумя руками (раст. 4 м).  3.Проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.  **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: продолжить учить строиться в круг, быстро находить свое место при построении; закреплять умение маршировать под музыку всем вместе,ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения; упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног, умение выполнять движения последовательно; воспитывать смелость. | | кубики по количеству детей,  наклонная доска – 2 шт.. | | Тема: «Станем маленькими солдатами»  **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 кубикми  ОВД:  1.Построение в круг; музыкально- ритмические движения (марш под музыку)  2.Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.  Под**вижная игра:**  **Цель: «Лиса в курятнике» (бег)**  **Цель:** Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Волк - волчок"**  **Цель:** Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «05» 01.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **15 - 19. 01. 2024** г. Январь 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 15.01.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | Цель: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать воспитанию экологической культуры, гражданственности. | | | бревно со стесанной поверхностью - 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт. | **Тема:** « Наурзумский заповедник»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть:Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  1. Ползание по бревну на четвереньках  2. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 **м)**  3. Прыжки в длину с места  Подвижная игра: «Қасқыр мен лақтар»  **Цель:** продолжать закреплять умение бегать с одной стороны площадки на другую, развивать ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра:«Найди и промолчи»  Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.  Развивать качество внимательности. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам, перебрасывание мяча, пролезание в обруч , ходьбы с перешагиванием через набивные мячи. | | | гантели по количеству детей, мячи на пол группы детей, дуга- 5 шт. | Тема: «Ходьба. Пролезание. Перебрасывание»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гантелями  **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.Стр.67  **Подвижная игра**: «Найди свою пару»  Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару. Объясняет правила игры, помогает в организации пар.  III. **Заключительная часть**  **Малоподвижная игра** : «Найди свое место» |
| **Дата: 16.01.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | Цель: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать воспитанию экологической культуры, гражданственности. | | | слайды «Наурзумский заповедник», бревно со стесанной поверхностью - 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт. | Тема: « Наурзумский заповедник»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу.; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  1. Ползание по бревну на четвереньках  2. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 **м)**  3. Прижки в длину с места  **Подвижная игра**: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко сходить с нее; закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта, воспитывать доброжелательность, толерантность. | | | погремушки на количество детей, наклонная доска- 2 шт., мячи – 2 шт., | Тема: «Поездка на дачу к бабушке»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** по кругу в колонну по одному. Построение в шеренгу.  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки  2. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м.  **Подвижная игра «Мышки»**  **Цель:** закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения по тексту потешки.  **3-я часть Заключительная:**  Пальчиковая гимнастика: «Зайцы»  Цель: Дети умеют координировать речь с движением |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, перебрасывание мяча, пролезание в обруч , ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.  1Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам, перебрасывание мяча , пролезание в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи. гантели по количеству детей, мячи на пол группы детей, дуга- 5 шт. | | | гантели по количеству детей, мячи на пол группы детей, дуга - 5 шт. | Тема: «Ходьба. Пролезание. Перебрасывание»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гантелями  **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.Стр.67  **Подвижная игра**: «Найди свою пару»  **Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару.  III.**Заключительная часть**  **Малоподвижная игра**: «Найди свое место»  Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве. |
| **Дата: 17.01.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | Цель: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать воспитанию экологической культуры, гражданственности. | | бревно со стесанной поверхностью - 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт. | | Тема: « Наурзумский заповедник»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение. Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  1. Ползание по бревну на четвереньках  2. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 **м)**  3. Прижки в длину с места  **Подвижная игра**: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Кто пришел?»  Цель: совершенствовать память и внимание |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Упражнять умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, перебрасывание мяча, пролезание в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи.  . | | гантели по количеству детей, мячи на пол группы детей, дуга - 5 шт. | | Тема: «Ходьба. Пролезание. Перебрасывание»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гантелями  **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.Стр.67  **Подвижная игра**: «Найди свою пару»  **Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару.  III. **Заключительная часть**  **Малоподвижная игра**: «Найди свое место» |
| **Дата: 18.01.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | Цель: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук; развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать воспитанию экологической культуры, гражданственности. | | слайды «Наурзумский заповедник», бревно со стесанной поверхностью - 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20) - 4 шт. | | Тема: « Наурзумский заповедник»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу.; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  1. Ползание по бревну на четвереньках  2. Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способ двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 **м)**  3. Прижки в длину с места  **Подвижная игра**: «Кролики»  Цель: развивать координацию рук и ног во время ползания.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Кто пришел?» зжбхх  Цель: совершенствовать память и внимание |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко сходить с нее; закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони с расставленными свободно в стороны пальцами; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; развивать кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта, воспитывать доброжелательность, толерантность. | | погремушки на количество детей, наклонная доска- 2 шт., мячи – 2 шт., | | Тема: «Поездка на дачу к бабушке»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** по кругу в колонну по одному. Построение в шеренгу.  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки  2. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1 м.  **Подвижная игра «Мышки»**  **Цель:** закреплять умение быстро находить место в колонне, формировать умение выполнять движения по тексту потешки.  **3-я часть Заключительная:**  Пальчиковая гимнастика: «Зайцы»  Цель: Дети умеют координировать речь с движением |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам, техники прыжка, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно), ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. | | гим. палочки по количеству детей, мячи, | | **Тема:** Прыжки. Пользание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, Между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  ОРУ: гим. палочками  ОВД:  1.Прыжки с разбега в высоту  2.Бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно)  3.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.  **Подвижная игра:** «Хитрая лиса  Цель: совершенствование навыка быстрого бега с умением ловить и уворачиваться.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Узнай по голосу» **Цель:** учить ребят играть в коллективе, развивать память, мышление и воображение, умение ориентироваться при помощи голоса, создание положительного эмоционального фона. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, перебрасывание мяча, пролезание в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи. | | гантели по количеству детей, мячи на пол группы детей, дуга - 5 шт. | | Тема: «Ходьба. Пролезание. Перебрасывание»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гантелями  **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах  2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.Стр.67  **Подвижная игра**: «Найди свою пару»  **Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить пару.  III.**Заключительная часть**  **Малоподвижная игра**: «Найди свое место»  Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве. |
| **Дата: 19.01. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: учить сохранять правильное положение спины и головы, контролировать положение тела при ходьбе по повышенной опоре с мешочком на голове; закреплять умение сохранять равновесие при ползании по бревну; совершенствовать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову, и ловить его двумя руками; продолжать развивать двигательный потенциал посредством использования игр и игровых упражнений, развивать социальную компетентность, воспитывать доброжелательность, организованность. | | асык, бревно со стесанной поверхностью -2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) -4шт., мешочки с песком. | | Тема: «Волшебный асық»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см)  2. Ползание по бревну на четвереньках  3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  **Подвижная игра:** «Асық кімде?»  **Цель:** развивать умение манипулировать мелкими предметами.  **3-я часть Заключительная**  М/игра **«Холодно горячо»**  Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по три, равнение по ориентирам, техники прыжка, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно), ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. | | гим. палочки по количеству детей, мячи, | | **Тема:** Прыжки. Пользание. Перебрасывание.  **1**-я часть: Вводная  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, Между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  ОРУ: гим. палочками  ОВД:  1.Прыжки с разбега в высоту  2.Бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно)  3.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.  **Подвижная игра:** «Хитрая лиса  Цель: совершенствование навыка быстрого бега с умением ловить и уворачиваться.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Узнай по голосу» **Цель:** учить ребят играть в коллективе, развивать память, мышление и воображение, умение ориентироваться при помощи голоса, создание положительного эмоционального фона. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить перешагивать через предметы, лежачие на полу(расстояние между ними 25 см), охранять ровную осанку; закреплять умение ползать пго наклонной доске, координировать движение рук и ног, развивать ловкость; упражнять в ходьбе по залу с выполнением несложных заданий; развивать умение находить свое место в построениях, ориентировку в пространстве, внимание; воспитывать бережное отношения к животным. | | погремушки по количеству детей, мячи -8 шт., наклонная доска, | | «Зоопарк»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу;  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1.Перешагивание через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 25 см);  2.Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.  **Игра: «Волк и козлята»**  Цель: закреплять умение бегать с увертыванием, развивать внимание, быстроту реакции.  **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. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | Прыжки: Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  Метание: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх. Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «12» 01.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **22 - 26. 01. 2024** г. Январь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 22.01.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью. | | | гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх, мешочки с песком по количеству детей, шарики для игры, столбики из крупного строительного материала. | **Тема:** «1-2-3 - игрушка оживи!»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально-ритмические движения (кружение, подскоки на месте);  2.Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см);  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.  **Подвижная игра:**  «Шарики и столбики»  Цель*:* продолжать упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении до линии, развивать глазомер.  **3-я часть: Заключительная**  **«Водяной»**  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу, ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой, ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, и техники прыжка. | | | кубики 8- шт.,  гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх, | Тема: Ходьба. Прыжки. Лазанье.  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** без предметов  **ОВД:**  **1.**Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  **Подвижная игра**: «Медведь и пчелы» (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III. **Заключительная часть**  **Малоподвижная игра**: **«Найди пару»**  **Цель**: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 23.01.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью. | | | гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх, мешочки с песком по количеству детей, шарики для игры, столбики из крупного строительного материала. | Тема: «1-2-3 - игрушка оживи!»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу.; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  **ОРУ:** без предметов  **ОВД:**  **1.** Музыкально-ритмические движения (кружение, подскоки на месте);  2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см);  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.  **Подвижная игра:** «Шарики и столбики»  Цель*:* продолжать упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении до линии, развивать глазомер.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **«ЩУКА»**  **Цель:**координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить проползать в обруч, расположенный вертикально к полу, развивать умение группироваться; закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловля его, не прижимая к себе; упражнять в ходьбе с мячами, умение раскладывать мячи по цвету; развивать умение выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.  Игра: «Игрушки»  Цель: закреплять умение ходить по шнуру, положенному прямо, развивать рефлекс правильной походки. | | | дуги- 5 шт., погремушки на количество детей., мячи по количеству детей. | Тема: «Игрушки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** по кругу в колонну по одному. Построение в шеренгу.  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1.Ползание в обруч, расположенный вертикально к полу;  2.Бросание вверх и ловля мяча  **Подвижная игра: «Игрушки»**  **Цель:** закреплять умение ходить по шнуру, положенному прямо, развивать рефлекс правильной походки.  **3-я часть Заключительная:**  **"Зайка серый умывается"**  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, техники прыжка.  1Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу, ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой, ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, техники прыжка. | | | кубики 8- шт.,  гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх | Тема: Ходьба. Прыжки. Лазанье.  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов**  **ОВД:**  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  **Подвижная игра: «Медведь и пчелы»** (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам**.**  **III. Заключительная часть**  **Малоподвижная игра: «Узнай по голосу»**  **Цель:**развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| **Дата: 24.01.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью. | | гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх, мешочки с песком по количеству детей, шарики для игры, столбики из крупного строительного материала. | | Тема: «1-2-3 - игрушка оживи!»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение. Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально-ритмические движения (кружение, подскоки на месте);  2.Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см);  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.  **Подвижная игра:**  «Шарики и столбики»  Цель*:* продолжать упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении до линии, развивать глазомер.  **3-я часть: Заключительная** |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Упражнять ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, техники прыжка. | | кубики 8- шт.,  гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх | | Тема: Ходьба. Прыжки. Лазанье.  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  **Подвижная игра: «Медведь и пчелы»** (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам**.**  **III. Заключительная часть**  **Малоподвижная игра:**  III. **Заключительная часть**  **Малоподвижная игра**: |
| **Дата: 25.01.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной опоре, легко сходить с нее на носках; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; продолжать формировать навыки рационального дыхания; воспитывать бережное отношение к окружающему миру, ценностное отношение к своему здоровью. | | гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх, мешочки с песком по количеству детей, шарики для игры, столбики из крупного строительного материала. | | Тема: «1-2-3 - игрушка оживи!»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу.; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  **ОРУ:** без предметов  **ОВД:**  **1.** Музыкально-ритмические движения (кружение, подскоки на месте);  2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см);  3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2м.  Подвижная игра: «Шарики и столбики»  Цель*:* продолжать упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении до линии, развивать глазомер.  **3-я часть: Заключительная** |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить проползать в обруч, расположенный вертикально к полу, развивать умение группироваться; закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловля его, не прижимая к себе; упражнять в ходьбе с мячами, умение раскладывать мячи по цвету; развивать умение выполнять движения последовательно; воспитывать бережное отношение к игрушкам, аккуратность.  Игра: «Игрушки»  Цель: закреплять умение ходить по шнуру, положенному прямо, развивать рефлекс правильной походки. | | дуги- 5 шт., погремушки на количество детей., мячи по количеству детей. | | Тема: «Игрушки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** по кругу в колонну по одному. Построение в шеренгу.  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с погремушками  ОВД:  1.Ползание в обруч, расположенный вертикально к полу;  2.Бросание вверх и ловля мяча  **Подвижная игра: «Игрушки»**  **Цель:** закреплять умение ходить по шнуру, положенному прямо, развивать рефлекс правильной походки.  **3-я часть Заключительная:**  **"Воздушный шар"**  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование умений ходьбы на лыжах, на санках, элементы хоккея; прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. | | Лыжи на пол группы, санки- 4шт., клюшка -2 шт., ворота - 2 шт. | | **Тема:** Зимние - забавы  **1**-я часть: Вводная  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, Между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьбы на лыжах,  2.Катание на санках,  3.Элементы хоккея; прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.  **Подвижная игра:**  **3-я часть: Заключительная** |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, техники прыжка. | | кубики 8- шт.,  гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) - 4шх | | Тема: Ходьба. Прыжки. Лазанье.  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  **Бег:** на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  **2-я часть: Основная**  1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гим. стенке к другой  **Подвижная игра: «Медведь и пчелы»** (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам**.**  **III. Заключительная часть**  **Малоподвижная игра: «Летает -не летает»**  **Цель:** Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. |
| **Дата: 2.01. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить последовательно перепрыгивать через несколько линий, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; закреплять умение выполнять разные движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: ходить ритмично с высоким поднима­нием колен, выполнять плавные приседания; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом двумя руками из-за головы; развивать аналитическое мышление, внимание, слуховое восприятие, глазомер, способствовать формированию социальной компетенции, воспитывать старательность, уверенность. | | мячи на полгруппы, гимнастические палки - 8 штук, дорба | | Тема: «Волшебная дорба»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ:  ОВД:  прыжки на двух ногах через линии (4 линии на расстоянии 1м друг от друга); музыкально-ритмические движения (ходьба, приседания); бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м).  **Подвижная игра:** «Қасқыр қақпан»  Цель: развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей, ориентироваться в пространстве, ловкость.  **3-я часть Заключительная**  М/игра **«Передай – встань»**  **Цель:** Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование умений ходьбы на лыжах, на санках, элементы хоккея; прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. | | Лыжи на пол группы, санки- 4шт., клюшка -2 шт., ворота - 2 шт. | | **Тема: Зимние- забавы**  **1**-я часть: Вводная  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, Между кубиками, положенными в шахматном порядке, с перешагиванием через кубики.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Перестроение по три, равнение по ориентирам  ОРУ:  ОВД:  1.Ходьбы на лыжах,  2.Катание на санках,  3.Элементы хоккея; прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.  **Подвижная игра: П «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: Подвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами с расстояния 1,5 м; упражнять в прыжках в плоский обруч, лежащий на полу, закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки; совершенствовать умение ходить и бегать свободно ,естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать интерес к занятиям физической культуры. | | мячи по количеству детей, обручи – 6 шт., | | **Тема: «Шарики - фонарики»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходьба: в колонну по одному. Построение в шеренгу;  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:** бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1. Бросание и ловля мяча  2. Прыжок в плоский обруч, с расстояния 1,5 лежащий на полу.  **Игра: «**Вверх- вниз»  **Цель**: упражнять в ходьбе по наклонной доске в произвольном порядке**.**  **3 -я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **«Великаны и гномы»**  **Цель**: упражнять детей действовать по сигналу |
| Индивидуальная работа:  Кусаинов Динмухвмед № 1 сред. гуппа  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема: **Бег в колонне по одному**  ( бег по кругу влево, вправо вокруг флажков, бежать легко , ритмично, не задевать флажки).  **Подскоки на двух ногах-**акцентирование внимания на ритмичность выполнения подскока. Отслеживание выполнения подскока.  **Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 метров**  Обьяснение действий в паре- сначала первая шеренга ползет на четвереньках ко второй шеренге и обратно на свое место, затем наоборот.  **Организация игры**: **«Ворота»**  Напоминание правила игры.  Выбирают себе флажки. Выполняют ходьбу в колоне по одному, ходьбу в высоким подниманием колен. Руки ставят вперед, в стороны, вверх. Шагают легко, ритмично.  Внимательно слушают объяснение. Проявляют интерес к упражнениям  Выполняют общеразвивающие упражненияс флажками, стараются выполнть указания педагога. | | |

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

Дата**:** «19» 01.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 29.01. **- 02. 02. 2024** г. Январь 5 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 29.01.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | **Тема: « Необычные состязания»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра: «Снежная королева»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. |
| **Дата: 30.01.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. **Закреплять:** Прыжках в обруч и выпрыгивания из него; **Развивать:** координацию и выразительность движений; **Воспитывать:** положительны отклик на занятия физической культурой, организованность. | | | Флажки – 3шт.,рейкка – 1., обруч – 6 шт., мячи на каждого ребенка. | Тема: «Разноцветные флажки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально- ритмические движения (марш под музыку); 2.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны)  3.Прыжках в обруч и выпрыгивания из него  **Подвижная игра**: «Подбрось выше»  Цель: продолжить закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра:** «Мышеловка»  **Цель игры:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Кричалки—шепталки—молчалки”**  **Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. |
| **Дата: 31.01.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим.скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра: «Снежная королева»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. |
| **Дата: 01.02.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног; закреплять умение быстро находить свое место в шеренге, использовать все пространство зала, не мешать друг другу во время ходьбы; совершенствовать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча,  развивать глазомер; продолжать развивать двигательный потенциал детей посредством соревнований; развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими. | | кубики на каждого ребенка по 2шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка. | | Тема: « Необычные состязания»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне  3.Прокатывание мяча с попаданием в предмет  **Подвижная игра**: «Второй лишний»  **Цель:** учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Медведь»  **Цель**: Упражнять детей в координации и ориентировке в |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. **Закреплять:** Прыжках в обруч и выпрыгивания из него; **Развивать:** координацию и выразительность движений; **Воспитывать:** положительны отклик на занятия физической культурой, организованность. | | флажки – 3шт., рейкка – 1., обруч – 6 шт., мячи на каждого ребенка. | | Тема: «Разноцветные флажки»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Музыкально- ритмические движения (марш под музыку); 2.Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны)  3.Прыжках в обруч и выпрыгивания из него  **Подвижная игра**: «Подбрось выше»  Цель: продолжить закреплять умение подбрасывать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.  **3 -я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **«Замри»**  Мы топаем ногами, (топают)  Мы хлопаем руками, (хлопают)  Качаем головой, (качают головой)  Мы руки поднимаем, (руки вверх)  Потом их опускаем, (руки вниз)  Мы руки подаем (руки в «замок»)  И бегаем кругом, (покружиться на месте)  Раз, два, три, (три хлопка)  Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру) |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыков Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Упражнять техники прыжка, ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), проползание под дугами на четве¬реньках, тол¬кая головой мяч. | | гим. скамейка- 3шт.,  дуга- 6 шт., мчи по количеству детей. | | **Тема:** Прыжки. Ползание.  **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: на гим. скамейке без предметов  ОВД:  1. Прыжки по прямой (расстояние 6 м)  2.Ведение мяча между предметами двумя руками (раст. 4 м).  3.Проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.  **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Слушай хлопки”** **Цель:** тренировка внимания и контроль двигательной активности. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучивать прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывать мяч перед собой головой. | | длинный шнур (веревка) , 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диметр 10-12 см) на полгруппы. | | Тема: «Равновесие. Прыжки»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: на гим. скамейке**  **ОВД:**  1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  2.Прыжки в длину с места.  3. Ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.  **Подвижная игра:** «Мышеловка»  **Цель игры:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Кричалки—шепталки—молчалки”**  **Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции. |
| **Дата: 02.02. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 1.5м, способом двумя руками из-за головы, соотносить силу броска с расстоянием между шеренгами; закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз -вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги; развивать глазомер, внимательность, быстроту реакции; продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь; воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение. | | косички по количеству детей, мячи на полгруппы детей, тканевые дорожки «ручеек» для прыжков в длину. | | Тема: «Играем с Гномиком»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками (способом двумя руками из-за головы, расстояние между шеренгами 2 м); 2.Прыжки в длину с места.  **Подвижная игра:** **«Карусель»**  **Цель.** Упражнять детей в беге. Развивать речь детей.  **3-я часть : Заключительная**  М/игра: **"Узнай по голосу"**  **Цель:** Учить детей играть по правилам. Развивать речевые навыки и физические качества. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыков Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Упражнять техники прыжка, ведение мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), проползание под дугами на четве¬реньках, тол¬кая головой мяч. | | гим. скамейка- 3шт.,  дуга- 6 шт., мчи по количеству детей. | | **Тема:** Прыжки. Ползание.  **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: на гим. скамейке без предметов  ОВД:  1. Прыжки по прямой (расстояние 6 м)  2.Ведение мяча между предметами двумя руками (раст. 4 м).  3.Проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.  **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: продолжить учить строиться в круг, быстро находить свое место при построении; закреплять умение маршировать под музыку всем вместе,ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения; упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений рук и ног, умение выполнять движения последовательно; воспитывать смелость. | | кубики по количеству детей,  наклонная доска – 2 шт.. | | Тема: «Станем маленькими солдатами»  **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 кубикми  ОВД:  1.Построение в круг; музыкально- ритмические движения (марш под музыку)  2.Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.  Под**вижная игра:**  **Цель: «Лиса в курятнике» (бег)**  **Цель:** Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **"Волк - волчок"**  **Цель:** Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | |

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

Дата**:** «26» 01.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 04.02. **- 08. 02. 2024** г. Февраль 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 04.02.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы; развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. | | | шнур, дуги - 4 шт, мячи по количеству детей, гим. скамейка. | **Тема: «Цветик - семицветик»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег в медленном темпе - одна минут  2.Прыжки на двух ногах через шнуры (пять шнуров на расстоянии 1м друг от друга)  3.Ползании на четвереньках с переползанием через предметы;  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши»  По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Формирование навыков ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбаы по ребристой поверхности сохраняя равновесие, перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге, ведением мяча между предметами. | | | ребристая дорожка, шнур, мячи по количеству детей, конусы. | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов**  **ОВД:**  1.Ходьба по ребристой поверхности сохраняя равновесие, 2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге, 3.Ведением мяча между предметами.  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. | |
| **Дата: 05.02.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы; развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. | | | шнур, дуги - 4 шт, мячи по количеству детей. | | **Тема: «Цветик - семицветик»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег в медленном темпе - одна минут  2.Прыжки на двух ногах через шнуры (пять шнуров на расстоянии 1м друг от друга)  3.Перелезание через модули  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению: |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить лазать по наклонной лестнице приставным шагом; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной поверхности; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать толерантность, доброжелательность. | | | наклонной лестнице,  гимнастическая скамейка. | | Тема: «Мы маленькие наездники».  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов**  **ОВД:**  1.Лазание по наклонной лестнице;  2.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 20 см).  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. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2Упражнять умений ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по ребристой поверхности сохраняя равновесие, перепрыгивание через шнур, ведением мяча между предметами. | | | ребристая дорожка, шнур, мячи по количеству детей, конусы. | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности.  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Ведением мяча между предметами двумя руками.стр.73  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: 06.02.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы; развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. | | шнур, дуги - 4 шт, мячи по количеству детей. | | | **Тема: «Цветик - семицветик»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег в медленном темпе - одна минут  2.Прыжки на двух ногах через шнуры (пять шнуров на расстоянии 1м друг от друга)  3. Ползании на четвереньках с переползанием через предметы;  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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 1Формирование навыков ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбаы по ребристой поверхности сохраняя равновесие, перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге, ведением мяча между предметами. | | ребристая дорожка, шнур, мячи по количеству детей, конусы. | | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов**  **ОВД:**  1.Ходьба по ребристой поверхности сохраняя равновесие,  2. Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге.  3.Ведением мяча между предметами.  **Подвижная игра: «Медведи и пчелы»**  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  3-я часть Заключительная:  **Малоподвижная игра: «Щука»**  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| **Дата: 07.02.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп, с согнутыми в локтях руками; закреплять умение последовательно перепрыгивать через 5 шнуров, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на носочки, выпрямляться стоя на всей стопе; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через предметы; развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью. | | шнур, дуги - 4 шт, мячи по количеству детей. | | | **Тема: «Цветик - семицветик»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бег в медленном темпе - одна минут  2.Прыжки на двух ногах через шнуры (пять шнуров на расстоянии 1м друг от друга)  3.Перелезание через модули  **Подвижная игра: «Медведи** **и пчелы»**  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Щука»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить лазать по наклонной лестнице приставным шагом; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной поверхности; обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; совершенствовать умение воспринимать сигнал к началу и окончанию движения; развивать ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать толерантность, доброжелательность. | | Наклонная лестнице,  гимнастическая скамейка. | | | Тема: «Мы маленькие наездники»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов**  **ОВД:**  1.Лазание по наклонной лестнице;  2.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 20 см).  **Подвижная игра: "Зайка серый умывается"**  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  3-я часть Заключительная:  **Малоподвижная игра: Волк - волчок"**  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать  слуховое внимание, умение начинать и заканчивать  движения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы на повышенной опоре, текники прыжка, забрасывание мяча в корзину двумя руками. | | гимнастическая скамейка, набивные мячи (5-6 штук, Һ = 15-20, мячи -6 шт, корзина – 2 шт, | | | 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: без предметов  ОВД:  1.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая предметы.  2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук, Һ = 15-20  см), положенные в шахматном порядке  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **Игра малой подвижности: «Волки и овцы»**  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2Упражнять умений ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по ребристой поверхности сохраняя равновесие, перепрыгивание через шнур, ведением мяча между предметами. | | ребристая доска, шнур, мячи по количеству детей, конусы. | | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов (на гим. скамейке)**  **ОВД:**  1.Ходьба на ребристой доске скамейке  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Ведением мяча между предметами двумя руками. стр.73  Игра малой подвижности: «Волки и овцы»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| **Дата: 08.02. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении стоя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук; закреплять умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, с расслабленными плечами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку; воспитывать привычку к  занятиям, здоровому образу жизни. | | гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20 см) - 4шт., мешочки с песком по количеству детей, мячи по количеству детей. | | | Тема:  **«Мы стали большими»**  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20 см) - 4шт., мешочки с песком по количеству детей, мячи по количеству детей.  2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя;  3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 35см, ширина 20см);  3.Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол.  **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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать  слуховое внимание, умение начинать и заканчивать  движения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы на повышенной опоре, текники прыжка, забрасывание мяча в корзину двумя руками. | | гимнастическая скамейка, набивные мячи (5-6 штук, Һ = 15-20, мячи -6 шт, корзина – 2 шт, | | | **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: без предметов  ОВД:  1.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая предметы.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук, Һ = 15-20  см), положенные в шахматном порядке  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **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. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: продолжить учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение лазать по наклонной лестнице приставным шагом; формировать умение внимательно слушать указания педагога, следить за показом; развивать ловкость , силу; воспитывать привычку к активному отдыху. | | гимнастическая скамейка, наклонная лестница. | | | Тема «Гномик в гостях у ребят»  **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: без предметов  ОВД:  1.Прыжки с высоты 20 см на гим. самейке;  2.Лазание по наклонной лестнице приставным шагом.  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: Игра: «Ровным кругом»**  Цель: закреплять умение двигаться по кругу, развивать умение согласовывать свои действиями других детей. |
| Индивидуальная работа:  Карасева София  Монастырская Маргарита № 9 гр. | | | | | Игровое упражнение «Катание обруча в парах».  Цель: развивать глазомер, силу рук.( с 2-4 детьми).  Игровое упражнение«Метание от плеча»  Цель: отрабатывать быстроту реакции на определенный сигнал.  (с подгруппой детей) | | | |

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

Дата**:** «02» 02.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 12**-**16. 02. 2024 г. февраль 2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 12.02.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни, гражданственность. | | | слайды о спорте, спортсменах, участвую­щих в различных соревнованиях, мячи по количеству детей, гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами - 50см. | **Тема: « Мы - маленькие спортсмены»**  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 между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.  Подвижная игра: «Охотник и зайцы»  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Совушка».  ***Цель:*** продолжать развивать ловкость и быстроту, статистическое равновесие, умение выполнять движения соответствующие тексту потешки.  ***Описание:*** *Становятся в круг, сова стоит в центре круга. Имитируют движения совы: «Совушка-сова - большая голова». По сигналу: «Ночь наступает - сова на охоту вылетает!» игроки замирают, сова выискивает тех, кто шевелится и забирает с собой* | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Фомирование навыков ходьбы и бег всей группой в прямом направлении за инструктором, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья, по три, равнение по ориентирам, учить техники прыжка, ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,  перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы | | | мячи по количеству детей,  маты- 2 шт., дуги – 6 шт. | Тема: Прыжки. Ползание. 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: (с мячом)  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ползать на четвереньках «змейкой» между предметамив чередовании с ходьбой, бегом,  3.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), Стр.73.  Подвижная игра: «Мороз красный нос»  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: 13.02.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни, гражданственность. | | | слайды о спорте, спортсменах, участвую­щих в различных соревнованиях, мячи по количеству детей, гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами - 50см. | | Тема: **« Мы - маленькие спортсмены»**  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 малым мячом  ОВД:  1.Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить бегать в колонне со сменой направления, не выходя из колонны; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; упражнять в лазании по наклонной лестнице , развивать координацию и смелость, умение находить свое место при построении, силу, быстроту, ориентировку в пространстве; воспитывать уважительное отношение мальчиков к девочкам, привычку к занятиям физической культурой. | | | кубики на каждого ребенка, маты – 2 шт., наклонная лестница. | | Тема: «Сюрприз для малышей »  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.Бег со сменой направления  2.Прыжки в глубину с высоты 20 см;  3.Лазание по наклонной лестнице.  Подвижная игра: «Медведь и пчелы»  Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. упражнять в беге, лазании.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Принеси игрушку».  Цель: упражнять в ходьбе в заданном направлении, развивать внимание, ориентировку в пространстве. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. повторить прыжки, ползание, приемы перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы.  1.Фомирование навыков ходьбы и бег всей группой в прямом направлении за инструктором, строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья, по три, равнение по ориентирам, учить техники прыжка, ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,  перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы | | | мячи по количеству детей,  маты- 2 шт., дуги – 6 шт. | | Тема: Прыжки. Ползание. 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: с гим. палками  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ползать на четвереньках «змейкой» между предметамив чередовании с ходьбой, бегом,  3.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), Стр.73.  Подвижная игра: «Мороз красный нос»  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: 14.02.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни, гражданственность. | | слайды о спорте, спортсменах, участвую­щих в различных соревнованиях, мячи по количеству детей, гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами – 50 см. | | | Тема: « Мы - маленькие спортсмены»  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;  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 между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.  Подвижная игра: «Охотник и зайцы»  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Совушка».  Цель:продолжать развивать ловкость и быстроту, статистическое равновесие, умение выполнять движения соответствующие тексту потешки. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. повторить прыжки, ползание, приемы перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. | | мячи по количеству детей,  маты- 2 шт., дуги – 6 шт. | | | Тема: Прыжки. Ползание. 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: с гим. палками  ОВД:  1.Прыжки в длину с места  2.Ползать на четвереньках «змейкой» между предметамив чередовании с ходьбой, бегом,  3.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), Стр.73.  Подвижная игра: «Мороз красный нос»  Цель:Упражнять детей в бег, 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: 15.02.24 г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, координировать работу рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, общую выносливость, гибкость; представления о связи физических упражнений со здоровьем; воспитывать привычку к занятиям, здоровому образу жизни, гражданственность. | | слайды о спорте, спортсменах, участвую­щих в различных соревнованиях, мячи по количеству детей, гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами - 50см. | | | **Тема: « Мы - маленькие спортсмены»**  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 гантелями  ОВД:  1.Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 2.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | |  | |  | | |  |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыки техники прыжка, перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, ходить с перешагиванием через предметы сохраняя равновесие. | | обручи по количеству детей, конусы- 7 шт., мячи на каждого ребенка, кубики- 7 шт. | | | Тема: Прыжки. Перебрасывание. 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 обручем  ОВД:  1.Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами расстояние (3 метра)  2.Перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы,  стоя в на коленях в шеренге.  3.Ходить с перешагиванием через предметы  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 |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. повторить прыжки, ползание, приемы перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. | | мячи по количеству детей,  маты- 2 шт., дуги – 6 шт. | | | 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 в длину с места  2.Ползать на четвереньках «змейкой» между предметамив чередовании с ходьбой, бегом,  3.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), Стр.73.  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: 16.02. 24. г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске (профилактика плоскостопия); закреплять умение ползать между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, не задевая их, быстро менять направление влево-вправо во время ползания; упражнять в прыжках на двух ногах по ограниченной площади; развивать ловкость, координационные способности; воспитывать патриотизм, продолжать формировать социальную компетентность. | | фотографии отцов в время службы в армии, ребристая доска -2 шт., доска - 2 шт. | | | Тема: **«Станем солдатами»**  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: с гим. палками  ОВД:  1.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15см, длина 2м);  2.Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; 3.Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол.  Подвижная игра: «Овцы и стая волков»  Цель: ориентироваться в пространстве, улучшает координацию.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Орныңды тап».  ***Цель:*** продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место, не сталкиваться во время игры. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыки техники прыжка, перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, ходить с перешагиванием через предметы сохраняя равновесие. | | обручи по количеству детей, конусы- 7 шт., мячи на каждого ребенка, кубики- 7 шт. | | | Тема: Прыжки. Перебрасывание. 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 обручем  ОВД:  1.Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами расстояние (3 метра)  2.Перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы,  стоя в на коленях в шеренге.  3.Ходить с перешагиванием через предметы  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 |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком обеих ног; упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны; закреплять умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке,умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье. | | мяч на каждого ребенка, кубики,  гимнастическая скамейка. | | | Тема: «Разноцветные кубики»  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.Прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см);  2.Ходьба и бег со сменой направления;  3. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см,ширина 20 см.)  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. |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | | |

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

Дата**:** «9» 02.2024. 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 19 **-** 23. 02. 2024 г. февраль 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 19.02.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча, развивать ловкость, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку,организованность. | | | флажки по 2 шт., на ребенка, ребристая доска - 4 шт., обручи диаметром 50 см - 6шт. | **Тема: «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»**  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 в быстром темпе (расстояние 15м)  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м)  3. Катание обруча в прямом направлении.  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:  М/игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Фомирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки,бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой поочерёдно, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, закрепить техники прыжка, | | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка - 2 | Тема: Подбрасывание. 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.Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5метров)  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3.Прыжки с ноги на ногу, между предметами, поставленными в один ряд. Стр.81  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: 20.02.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча, развивать ловкость, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку,организованность. | | | флажки по 2 шт., на ребенка, ребристая доска - 4 шт., обручи диаметром 50 см - 6шт. | | Тема: «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»  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 в быстром темпе (расстояние 15м)  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м)  3. Катание обруча в прямом направлении.  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:  М/игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; закреплять умение перепрыгивать через предмет энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; расширять кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта; воспитывать доброжелательность. | | | мячи по количеству детей, обручи – 8 шт., флажок разноцветные, дорба с асыками. | | Тема: «Волшебная Дорба»  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 мяча об пол и ловля  2.Прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см.)  Подвижная игра: «Найди себе пару»  Цель: учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Передай асык»  Цель: упражнять в манипулировании мелкими предметами, развивать быстроту, внимание. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой поочерёдно, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, закрепить технику прыжка. | | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка - 2 | | Тема: Подбрасывание. 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.Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5метров)  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3.Прыжки с ноги на ногу, между предметами, поставленными в один ряд. Стр.81  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: 21.02.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча, развивать ловкость, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку,организованность. | | флажки по 2 шт., на ребенка, ребристая доска - 4 шт., обручи диаметром 50 см - 6шт. | | | Тема: «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»  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;  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 в быстром темпе (расстояние 15м)  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м)  3. Катание обруча в прямом направлении.  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:  М/игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой поочерёдно, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, закрепить технику прыжка. | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка – 2 обручи – 9 шт. | | | Тема: Подбрасывание. 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.Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5метров)  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3.Прыжки с ноги на ногу, между предметами, поставленными в один ряд. Стр.81  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: 22.02.24 г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бегать в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов; закреплять умение выполнять перекат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие (профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы); упражнять в катании обруча, развивать ловкость, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; воспитывать выдержку,организованность. | | флажки по 2 шт., на ребенка, ребристая доска - 4 шт., обручи диаметром 50 см - 6шт. | | | Тема: «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»  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 в быстром темпе (расстояние 15м)  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол (ширина 15 см, длина 2 м)  3. Катание обруча в прямом направлении.  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:  М/игра: «Перелет птиц»  Цель: развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; закреплять умение перепрыгивать через предмет энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; расширять кругозор детей посредством ознакомления с элементами быта; воспитывать доброжелательность. | | мячи по количеству детей, обручи – 8 шт., флажок разноцветные, дорба с асыками. | | | Тема: «Волшебная Дорба»  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 мяча об пол и ловля  2.Прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см.)  Подвижная игра: «Найди себе пару»  Цель: учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Передай асык»  Цель: упражнять в манипулировании мелкими предметами, развивать быстроту, внимание. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма.Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. ходьбы по по канату приставным шагом сохроняя равновесие, техники прыжка, пролезание в обруч (Һ = 50 см) правым и левым боком. | | канат, шнур, обручи – 8 шт. | | | Тема: 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.Ходьба по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)  2.Перепрыгивание через шнуры, расположенные на полу в ряд.  3.Пролезать в обруч правым боком, левым.  Подвижная игра: «Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Кто ушел?»  Цель:Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой поочерёдно, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, закрепить технику прыжка. | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка - 2 | | | Тема: Подбрасывание. 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.Подбрасывание мяча и ловля двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5метров)  2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3.Прыжки с ноги на ногу, между предметами, поставленными в один ряд. Стр.81  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: 23.02. 24. г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч, согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, учить мягко приземляться на носки полусогнутых ног; закреплять умение чередовать ходьбу и бег, умение правильно держать корпус при беге в быстром темпе: слегка наклонять туловище по ходу движения, не напрягать плечи, смотреть вперед; упражнять в бросании мяча вдаль, совершенствовать умение придавать полету мяча правильную траекторию (вперед-вверх) энергичным выпрямлением согнутых рук; развивать социальную компетентность; воспитывать патриотизм, привычку к здоровому образу жизни. | | обручи диаметром 50 см - 8 шт., мячи. | | | Тема: «Летчики»  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 из круга в круг ( из обруч в обруч)  2.Бег в быстром темпе (расстояние 20м) в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колен;  3.Бросание мяча двумя руками из-за головы, в положении стоя.  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 2.Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой поочерёдно, сохранять равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, закрепить технику прыжка. | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка – 2, обручи – 8 шт. | | | Тема: 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.Ходьба по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)  2.Перепрыгивание через шнуры, расположенные на полу в ряд.  3.Пролезать в обруч правым боком, левым.  Подвижная игра: «Второй лишний»  Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.  3-я часть: Заключительная  Мало подвижная игра: «Кто ушел?»  Цель:Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить перелезать через гимнастическую скамейку, согласовывая движения рук и ног; закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом рук с двух сторон; совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развиать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать толерантность, интерес к занятиям физической культурой. | | гимнастиеская скамейка,  мячи на каждого ребенка. | | | Тема: «Подарки от бабушки»  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.Перелезание через гимнастиескую скамейку;  2.Бросание мяча об пол и ловля его.  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  Малоподвижная игра: «Великаны - карлики»  Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции. |
| Индивидуальная работа:  Карасева София  Монастырская Маргарита № 9 гр. | | | | | Игровое упражнение «Катание обруча в парах».  Цель: развивать глазомер, силу рук.( с 2-4 детьми).  Игровое упражнение«Метание от плеча»  Цель: отрабатывать быстроту реакции на определенный сигнал.  (с подгруппой детей) | | | |

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

Дата**:** «16» 02.2024. 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 26.02 **-** 01. 03. 2024 г. февраль 3 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 2 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 26.02.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением  согнутых рук;  закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. | | | пластмассовые гантели на каждого ребенка по 2 шт., обручи диаметром 50 см - 8шт., мячи, | Тема: «Тренируемся как папа!»  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 гантелями  ОВД:  1.Бросание мяча из-за головы в положении сидя;  2.Прыжки из круга в круг.  Подвижная игра: «Волк и овцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей  **3**-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.  «Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! дружновместе Сделаем вот так» | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.Закрепить умение ползания на четвереньках, бросанию мяча, попаданию в цель, мягким прыжкам, развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, шнур, корзина – 2 шт.,  мячи на каждого. | Тема: Ползание. Метание  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:  1.Ползания на четвереньках на гим. скамейке  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Подвижная игра: «Охотник зайцы»  научить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Также игра закрепляет знание о труде северян — охотников.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. | |
| **Дата: 27.02.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением  согнутых рук;  закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. | | | пластмассовые гантели на каждого ребенка по 2 шт., обручи диаметром 50 см - 8шт., мячи. | | Тема: «Тренируемся как папа!»  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 гантелями  ОВД:  1.Бросание мяча из-за головы в положении сидя;  2.Прыжки из круга в круг.  Подвижная игра: «Волк и овцы»  Цель:  развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей  **3**-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перешагивать с кирпичика на кирпичик, сохранять равновесие; развивать координацию движений; закреплять умение, не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику рук, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье. | | | кубики на каждого ребенка, кирпичики - 8 шт., гимнастическая скамейка. круги пластмассовые. | | Тема: «Греемся около озера»  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.Ходьба по кирпичикам, положенном на расстояние 15 см один от другого (упражнение в равновесии);  2. Ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.  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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Формирование навыки ползания на четвереньках, бросанию мяча, попаданию в цель, мягким прыжкам, развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер, воспитывать потребность в ежедневных 1.физических упражнениях, умение играть дружно. | | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, шнур, корзина – 2 шт.,  мячи на каждого. | | Тема: Ползание. Метание  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:  1.Ползания на четвереньках на гим. скамейке  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Подвижная игра: «Охотник зайцы»  научить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Также игра закрепляет знание о труде северян — охотников.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. |
| **Дата: 28.02.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением  согнутых рук;  закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. | | пластмассовые гантели на каждого ребенка по 2 шт., обручи диаметром 50 см - 8шт., мячи. | | | Тема: «Тренируемся как папа!»  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;  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 гантелями  ОВД:  1.Бросание мяча из-за головы в положении сидя;  2.Прыжки из круга в круг.  Подвижная игра: «Волк и овцы»  Цель: развитие ловкости и координации движений детей  **3**-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.  «Ровным кругом друг за другом  Мы идем за шагом шаг.  Стой на месте! дружновместе Сделаем вот так» |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2Формирование навыки ползания на четвереньках, бросанию мяча, попаданию в цель, мягким прыжкам, развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, шнур, корзина – 2 шт.,  мячи на каждого. | | | Тема: Ползание. Метание  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:  1.Ползания на четвереньках на гим. скамейке  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Подвижная игра: «Охотник зайцы»  научить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Также игра закрепляет знание о труде северян — охотников.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. |
| **Дата: 29.02.24 г.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя, придавать силу броску энергичным выпрямлением  согнутых рук;  закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, не наклоняя корпус вперед; развивать быстроту, силу, глазомер; продолжать формировать социальную компетентность; воспитывать ценностное отношение к семье. | | пластмассовые гантели на каждого ребенка по 2 шт., обручи диаметром 50 см - 8шт., мячи. | | | Тема: «Тренируемся как папа!»  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 гантелями  ОВД:  1.Бросание мяча из-за головы в положении сидя;  2.Прыжки из круга в круг.  Подвижная игра: «Волк и овцы»  Цель: развитие у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, развитие ловкости и координации движений детей  **3**-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Затейники»  Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перешагивать с кирпичика на кирпичик, сохранять равновесие; развивать координацию движений; закреплять умение, не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику рук, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье.  кубики на каждого ребенка, кирпичики - 8 шт., гимнастическая скамейка. круги пластмассовые. | | кубики на каждого ребенка, кирпичики - 8 шт., гимнастическая скамейка. круги пластмассовые | | | Тема: «Греемся около озера»  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.Ходьба по кирпичикам, положенном на расстояние 15 см один от другого (упражнение в равновесии);  2. Ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку.  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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, формирование навыки ходьбы на лыжах; передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге, делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны. | | гим. палки на каждого ребенка,  лыжи, лыжные палки на каждого ребенка. | | | Тема: Ползание. Метание  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 гим. палками.  ОВД:  1.Ходьба на лыжах передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге, делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.  Подвижная игра: «Мороз красный нос»  Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение  действовать согласно правилам. Развивать ориентировку в пространстве.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2Формирование навыки ползания на четвереньках, бросанию мяча, попаданию в цель, мягким прыжкам, развивать ловкость, гибкость, меткость, глазомер, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, шнур, корзина – 2 шт.,  мячи на каждого. | | | Тема: Ползание. Метание  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:  1.Ползания на четвереньках на гим. скамейке  2.Перепрыгивание через шнур попеременно на правой и левой ноге  3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Подвижная игра: «Охотник зайцы»  научить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд мягко, на носочках, метко бросать мяч. Также игра закрепляет знание о труде северян — охотников.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Совушка»  Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать. |
| **Дата: 01.03. 24. г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: продолжать учить выполнять правильный хват перекладины (4 пальца сверху, большой снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку впространстве, ритмичность и выразительность движений; воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира. | | гимнастическая стенка, мячи по количеству детей, рисунки смешных рожиц. | | | Тема: «Обезьянка в гостях у детей!»  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: с обручами  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке;  2.Бросание мяча из-за головы в положении сидя.  Подвижная игра: «Мышеловка»  Цель: Учить детей держать круг. Развивать ловкость, быстроту.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Море Волнуется»  Цель: Развивать внимание. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, формирование навыки ходьбы на лыжах; передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге, делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны. | | гим. палки на каждого ребенка,  лыжи, лыжные палки на каждого ребенка. | | | Тема: Ползание. Метание  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 гим. палками.  ОВД:  1.Ходьба на лыжах передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге, делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.  Подвижная игра: «Мороз красный нос»  Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение  действовать согласно правилам. Развивать ориентировку в пространстве.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра: **«**Найди пару»  **Цель:**развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить передавать образные движения животных; закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади; упражнять в катании мяча в ворота энергичным подталкиванием; формировать умение выполнять движения последовательно,правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость ловкость, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху,экологическую культуру. | | Платочки на каждого ребенка, мячи по количеству детей, дуга на подгруппу детей. | | | Тема: Тема: «Путешествие в лес»  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  Основные движения: музыкально- ритмические движения; ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15 см один от другого; катание мячей через ворота (ширина 50 см) с расстояния 2 м.  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Ходьба на гим. самейке сохранять равновесие на ограниченной площади;  2. Катании мяча в ворота энергичным подталкиванием;  **Подвижная игра: «Лиса в курятнике»**  Цель: развивать ориентировку в пространстве.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: **«Великаны и гномы»**  Цель: упражнять детей действовать по сигналу |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «23» 02.2024. 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **04.03 - 08. 03. 2024** г. 1 неделя Март

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 04.03.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои  движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать | | | гимнастическая стенка, переносная лестница, мячи по количеству детей. | Тема: «Путешествие в Африку»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с кубиками  ОВД:  **1.**Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны);  2. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;  2. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас».  Игра: «Найди себе пару».  Цель:развивать внимание, организованность.  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, пиремы подбрасывание мяча, ходьбы с перешагиванием через кубики боком сохраняя равновесие, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками | | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кубики, кубы. | **Тема: «Равновесие. Бросание мяча. Ползание».**  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с обручем**  **ОВД:**  1. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя руками после отскоком от пола.  2. Ходьба с перешагиванием через кубики, боком – правым,  левым; руки на поясе.  3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя  руками с боков скамейки.  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: 05.03.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои  движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать | | | гимнастическая стенка, переносная лестница, мячи по количеству детей. | | Тема: «Путешествие в Африку»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  **1.**Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны);  2. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;  2. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас».  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком обеих ног; закреплять умение передавать образные движения животных; упражнять в катании мяча друг другу, сохраняя направление движения мяча; формировать умение действовать совместно, в одинаковом доля всех темпе; развивать координацию и выразительность движений; воспитывать положительный отклик на занятии физической культурой, организованность.. | | | кубики на каждого ребенка, кубики – 8 шт., мячи на пол группы детей. | | Тема: «Встреча с лесными друзьями»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  1.Прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10см); 2.Музыкально – ритмические движения;  3.Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 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. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, пиремы подбрасывание мяча,ходьбы с перешагиванием через кубики бокомсохраняя равновесие, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками | | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кубики, кубы. | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча. Ползание»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя руками после отскоком от пола.  2. Ходьба с перешагиванием через кубики, боком – правым,  левым; руки на поясе.  3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя  руками с боков скамейки.  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: 06.03.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои  движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать | | гимнастическая стенка, переносная лестница, мячи по количеству детей. | | | Тема: «Путешествие в Африку»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с кубиками  ОВД:  **1.**Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны);  2. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;  2. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас».  Игра: «Найди себе пару».  Цель:развивать внимание, организованность.  Мало подвижная игра: Игра №2 «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, пиремы подбрасывание мяча,ходьбы с перешагиванием через кубики бокомсохраняя равновесие, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кубики, кубы. | | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя руками после отскоком от пола.  2. Ходьба с перешагиванием через кубики, боком – правым,  левым; руки на поясе.  3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя  руками с боков скамейки.  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: 07.03.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои  движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать | | гимнастическая стенка, переносная лестница, мячи по количеству детей. | | | Тема: «Путешествие в Африку»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  **1.**Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны);  2. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;  2. Бросание мяча из-за головы в положении «малдас».  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком обеих ног; закреплять умение передавать образные движения животных; упражнять в катании мяча друг другу, сохраняя направление движения мяча; формировать умение действовать совместно, в одинаковом доля всех темпе; развивать координацию и выразительность движений; воспитывать положительный отклик на занятии физической культурой, организованность.. | | кубики на каждого ребенка, кубики – 8 шт., мячи на пол группы детей. | | | Тема: «Встреча с лесными друзьями»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  1.Прыжки на двух ногах через предмет (высота предмета 10см); 2.Музыкально – ритмические движения;  3.Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 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. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | Формирование навыков ритмичной ходьбы, развиватьслуховое внимание, умение начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка , лазание по гимнастиче­ской стенке до верха, не пропу­ская реек, с переходом на другой про­лет и спус­ком | | гимна­стическая скамейка с набивные мячи, шнур, швицкая стена. | | | 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: с обручем  ОВД:  1.Ходьба по гимна­стической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.Прыжки через длинную скакалку на двух ногах.  3.Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха, не пропу­ская реек, с переходом на другой про­лет и спус­ком |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, пиремы подбрасывание мяча,ходьбы с перешагиванием через кубики бокомсохраняя равновесие, ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками | | гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, кубики, кубы. | | | Тема: «Равновесие. Бросание мяча. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя руками после отскоком от пола.  2. Ходьба с перешагиванием через кубики, боком – правым,  левым; руки на поясе.  3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя  руками с боков скамейки.  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: 08.03. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | |  | |  | | |  |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | |  | |  | | |  |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | |  | |  | | |  |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «01» 03.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **11.03 - 15. 03. 2024** г. 2 неделя Март

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 11.03.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи; упражнять в беге «змейкой», совершенствовать умение менять направление бега между предметами; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать коммуникативные навыки, умение играть совместно, уступать друг другу. | | мячи на полгруппы - диаметр 20см, скамейки гимнастические высота 20см - 4шт., модули - 10шт., (два ряда по пять штук). | **Тема:** «Играем с друзьями»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в глубину с высоты 20см;  2. Ходьба приставным шагом влево;  3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить прыгать в высоту с разбега(высога 30 см), закрепить метание мешочков в цель, ползание под шнур. | | мешочки по количеству детей, обручи, стойки, шнур, 4 мяча. | «Метание. Прыжки. Ползание».  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** (с мешочком)  **ОВД:**  1**.** Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой ( расст. 1,5 – 2м)  2. Ползание под шнур, высота 40см, с мешочком на спине.  3. Прыжок в высоту с разбега – 30 см.   |  | | --- | | **Подвижная игра: « Волк и овцы»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. | | |
| **Дата: 12.03.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи; упражнять в беге «змейкой», совершенствовать умение менять направление бега между предметами; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать коммуникативные навыки, умение играть совместно, уступать друг другу. | | мячи на полгруппы - диаметр 20см, скамейки гимнастические высота 20см - 4шт., модули - 10шт., (два ряда по пять штук). | | **Тема:** «Играем с друзьями»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в глубину с высоты 20см;  2. Ходьба приставным шагом влево;  3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить влезание на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину:4 пальца сверху,большой-снизу;закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук; закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед- вверх энергичным выпрямлением рук; закреплять 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; | | мячи по количеству детей. | | Т ема: «Необычные гости»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Влезание на гимнастическую стенку и спускаться с нее.  2.Направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук  **Подвижная игра**: «Лошадки»  Цель: закреплять умение имитировать скачки на лошадях в разном темпе под музыку.  **3 -я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **«Замри»**  Мы топаем ногами, (топают)  Мы хлопаем руками, (хлопают)  Качаем головой, (качают головой)  Мы руки поднимаем, (руки вверх)  Потом их опускаем, (руки вниз)  Мы руки подаем (руки в «замок»)  И бегаем кругом, (покружиться на месте)  Раз, два, три, (три хлопка)  Любая фигура замри! (изобразить любую фигуру) |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Фомирование навыков ходьбы на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, бег с разной скоростью-медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам техники прыжков, метание мешочков в цель, ползание под шнур.  1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить прыгать в высоту с разбега(высога 30 см), закрепить метание мешочков в цель, ползание под шнур. | | мешочки по количеству детей, обручи, стойки, шнур, 4 мяча. | | Тема: «Метание. Прыжки. Ползание».  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** (с мешочком)  **ОВД:**  1**.** Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой  ( расст. 1,5 – 2м)  2. Ползание под шнур, высота 40см, с мешочком на спине.  3. Прыжок в высоту с разбега – 30 см.   |  | | --- | | **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | |
| **Дата: 13.03.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи; упражнять в беге «змейкой», совершенствовать умение менять направление бега между предметами; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать коммуникативные навыки, умение играть совместно, уступать друг другу. | | мячи на полгруппы - диаметр 20см, скамейки гимнастические высота 20см - 4шт., модули - 10шт., (два ряда по пять штук). | | **Тема:** «Играем с друзьями»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в глубину с высоты 20см;  2. Ходьба приставным шагом влево;  3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Фомирование навыков ходьбы на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, бег с разной скоростью-медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам техники прыжков, метание мешочков в цель, ползание под шнур. | | мешочки по количеству детей, обручи, стойки, шнур, 4 мяча. | | Тема: «Метание. Прыжки. Ползание»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** (с мешочком)  **ОВД:**  1**.** Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой ( расст. 1,5 – 2м)  2. Ползание под шнур, высота 40см, с мешочком на спине.  3. Прыжок в высоту с разбега – 30 см.   |  | | --- | | **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | |
| **Дата: 14.03.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи; упражнять в беге «змейкой», совершенствовать умение менять направление бега между предметами; продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения игровых упражнений; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать коммуникативные навыки, умение играть совместно, уступать друг другу. | | мячи на полгруппы - диаметр 20см, скамейки гимнастические высота 20см - 4шт., модули - 10шт., (два ряда по пять штук). | | **Тема:** «Играем с друзьями»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в глубину с высоты 20см;  2.Ходьба приставным шагом влево;  3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить влезание на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину:4 пальца сверху,большой-снизу;закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед-вверх энергичным выпрямлением рук; закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед- вверх энергичным выпрямлением рук; закреплять 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; | | мячи по количеству детей. | | Т ема: «Необычные гости»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Прыжки в глубину с высоты 20см;  2.Ходьба приставным шагом влево;  3.Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.  **Подвижная игра:**  «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3. Формирование навыков ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, приемы перебрасы­вание мяча друг к другу двумя руками из-за головы. | | гим. скамейка, мешочки на количество детей, мячи на количество. | | Тема : Ходьба Прыжки Перебрасывание  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:** без предметов  **ОВД:**  1.Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, перешагивая кубики;  2.Прыжкина двух ногах с мешочком, зажатым между колен;  3.Перебрасы­вание мяча друг к другу двумя руками из-за головы.  Подвижная игра: «Медведь и пчелы» (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III. Заключительная часть  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Фомирование навыков ходьбы на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, бег с разной скоростью-медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам техники прыжков, метание мешочков в цель, ползание под шнур. | | мешочки по количеству детей, обручи, стойки, шнур, 4 мяча. | | Тема:  1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** (с мешочком)  **ОВД:**  1**.** Метание мешочков в горизонтальную цель, правой и левой рукой ( расст. 1,5 – 2м)  2. Ползание под шнур, высота 40см, с мешочком на спине.  3. Прыжок в высоту с разбега – 30 см.   |  | | --- | | **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | |
| **Дата: 15.03. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать силу, быстроту, ловкость; воспитывать социальную компетентность, толерантность. | | мячи по количеству детей диаметром 20см, скамейки гимнастические высота 20см - 4шт., стойка со шнуром, камчи по количеству детей, музыка (бег лошадей, релаксация), сундук. | | **Тема:** «Тұлпар»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Бросание мяча через шнур приемом двумя руками от груди (расстояние до шнура 2м);  2.Прыжки в глубину с высоты 20см.  Подвижная игра: «Охотник и зайцы»  Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Совушка».  Цель: продолжать развивать ловкость и быстроту, статистическое |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3. Формирование навыков ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, приемы перебрасы­вание мяча друг к другу двумя руками из-за головы. | | гим. скамейка, мешочки на количество детей, мячи на пол группы детей. | | Тема : Ходьба Прыжки Перебрасывание  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:** без предметов  **ОВД:**  1.Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, перешагивая кубики;  2.Прыжкина двух ногах с мешочком, зажатым между колен;  3.Перебрасы­вание мяча друг к другу двумя руками из-за головы.  Подвижная игра: «Медведь и пчелы» (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III. Заключительная часть  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить перешагивать через препятстви : высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, развивать координацию движений, смелость, умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно; ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать привычку к активному отдыху, желание двигаться, уважительное отношение друг к другу. | |  | | Тема «Веселые соревнования»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Перешагивание через препятствия (рейки, положенные на кубы) высотой 20 см;  2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.  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. |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | |

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

Дата**:** «07» 03.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **18.03 - 21. 03. 2024** г. 3 неделя Март

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 12 (двигательная активность)** | | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 18.03.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении; закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, ловкость; воспитывать смелость, ценностное отношение к себе и к другим детям. | | | | мячи по количеству детей, диаметром 20см, гимнастическая стенка, стойка с сеткой. | | **Тема: «Раз, два, три - повтори!»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке  2.Переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 2перекладине)  3.Бросание мяча через сетку двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м).  Подвижная 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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки,бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, ползание на четвереньках через препятствия. | | | | обручи на количество детей гимнастическая скамейка, конусы – 6 шт., дуги – 6 | | **Тема: Равновесие. Прыжки. Ползание.**  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с обручами  **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным  шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти  дальше.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя,  3. Ползание на четвереньках через препятствия.  **Подвижная игра: «Кім жылдам»**  **Цель:** Развивать у детей лавкость, быстроту. Учить уворачиваться.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Тақия тастамақ»  Цель; учить бегать в разных направлениях |
| **Дата: 19.03.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении; закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, ловкость; воспитывать смелость, ценностное отношение к себе и к другим детям. | | | мячи по количеству детей, диаметром 20см, гимнастическая стенка, стойка с сеткой. | | **Тема: «Раз, два, три - повтори!»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке  2.Переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 2перекладине)  3.Бросание мяча через сетку двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м).  Подвижная 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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить метать мяч диаметром 15 см в горизонтальную цель двумя руками снизу, выпрямлять руки вслед за мячом, развивать глазомер; закреплять умение выполнять толчок одной ногой, держать корпус и голову прямо в прыжках с ноги на ногу; продолжить обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми; развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать толерантность, дружелюбие, коллективизм, умение играть совместно. | | | платочки на количество детей,  мячи маленькие, лошаки деревянные, қанат. | | Тема: «Подарки к Наурызу»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстояния 1,5 м);  2.Прыжки с ноги на ногу.  Подвижная игра: «Байга»  Цель: развивать быстроту, упражнять в прямом голопе  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Тартыс» («Перетяни канат»)  Цель: развивать силу, умение быстро реагировать на сигнал. | |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | Развивать умений действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, ползание на четвереньках через препятсвия. | | | обручи на количество детей гимнастическая скамейка, конусы – 6 шт., дуги – 6 | | Тема:  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гим.палками.  **ОВД:**  **ОРУ:** с обручами  **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным  шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти  дальше.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя,  3. Ползание на четвереньках через препятствия  Подвижная 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. | |
| **Дата: 20.03.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину, в горизонтальном направлении; закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, направлять мяч вперед- вверх; развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми, соблюдать последовательность выполнения движений; развивать координационные способности, ловкость; воспитывать смелость, ценностное отношение к себе и к другим детям. | | мячи по количеству детей, диаметром 20см, гимнастическая стенка, стойка с сеткой. | | | **Тема: Тема: «Раз, два, три - повтори!»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке  2.Переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 2перекладине)  3.Бросание мяча через сетку двумя руками от груди (расстояние до сетки 2м).  Подвижная 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 | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Развивать умений действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, ползание на четвереньках через препятсвия. | | обручи на количество детей гимнастическая скамейка, конусы – 6 шт., дуги – 6 | | | Тема:  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с обручами  **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным  шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти  дальше.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя,  3. Ползание на четвереньках через препятствия  Подвижная игра: «Бөрiк-теппек».  **Цель**: тренировать детей в бросании на дальность.).  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Балтамды тап  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | | |

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

Дата**:** «15» 03.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 26.03.  **-** 29. 24. 2024 г. Ноябрь 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 25.04.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | |  | | |  | |  |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 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: 26.03.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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: № 2 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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять навыки техники прыжков, перебра­сывание мяча друг к другу из-за головы (расстояние1,5-2метра), ходьбы между предметами.  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: № 2  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 27.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **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 мячом  ОВД:  .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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 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 гантелями  ОВД:  1.Прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед на (рас.3-4)  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: 28.04.24 г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | |  | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | 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 кубиками  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**.** | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 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 мячом  ОВД:  Игровые упражнения  1. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз¬вышение).  Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 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. Перебрасывание. 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 (рас.3-4)  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: 29.04. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **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. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 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» | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | 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!" | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «22» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 01 **- 05 04. 2024** г. Апрель 1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 01.04.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость. | | | обручи по количеству детей, мешочки по количеству детей, маты- 2 шт., гимнастическая скамейка. | **Тема:** «Волшебные скамейки».  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Метание вдаль правой и левой рукой, (мелкие мячи);  2.Прыжки в глубину с высоты 20см.  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению:  «Тишина у пруда ,  Не колышется вода.  Не шумят камыши,  Засыпайте, малыши»  По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, метание мяча в цель. | | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка, обручи – 10 шт., мешочки на количество детей. | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов на гим. скамейке**  **ОВД:**  1.Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах  3. Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра,  П/и «Удочка» Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.  3-я часть Заключительная:  «Кто ушел?»  Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. | |
| **Дата: 02.04.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость. | | | обручи на количество детей, мешочки на количество детей, маты- 2 шт., гимнастическая скамейка. | | Тема: «Волшебные скамейки»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Метание вдаль правой и левой рукой, (мелкие мячи);  2.Прыжки в глубину с высоты 20см.  Игра: «Подбрось - поймай».  Цель: Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение правильно подбрасывать мяч и ловить его, не прижимая к себе.  3-я часть Заключительная:  Игра «Тишина». Чтение стихотворения, отслеживание выполнение действий детей.  Выполняют действия согласно стихотворению: |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить по наклонной доске, смотреть вперед, сохраняя осанку на ограниченной площади; закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади, согласовывать движения рук и ног, умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха – выдоха; развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступать в игре. Игра: «Ласточка» Цель: упражнение в беге, развивать координацию движений рук и ног, внимание. | | | кубики на каждого ребенка, наклонная доска, доска – 2 шт., | | Тема: «Мы станем большими и сильными»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с кубиками**  **ОВД:**  1.Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см);  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2 м).  Подвижная игра: **ЛИСА В КУРЯТНИКЕ (средняя группа)**  **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:  Игра м/п «Из семечка – в дерево» Семечко в землю посадили, дождик земли полил, солнышко согрело землю, и семечко стало расти, и выросло дерево. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, метание мяча в цель.  **Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость | | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка, обручи – 10 шт., мешочки на количество детей. | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: **без предметов на гим. скамейке**  ОВД:  1.Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах  3. Метать мешочки с песком, в цель на расстояние 2–2,5 метра,  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: 03.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость. | | обручи на количество детей, мешочки на количество детей, маты- 2 шт., гимнастическая скамейка. | | | Тема: «Волшебные скамейки»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручем  ОВД:  1.Метание вдаль правой и левой рукой, (мелкие мячи);  2.Прыжки в глубину с высоты 20см.  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. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, метание мяча в цель. | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка, обручи – 10 шт., мешочки на количество детей | | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов на гим. скамейке**  **ОВД:**  1.Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах  3. Метать мешочки с песком, в цель на расстояние 2–2,5 метра,  **Подвижная игра: «Медведи и пчелы»**  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  3-я часть Заключительная:  **Малоподвижная игра: «Щука»**  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| **Дата: 05.04.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить принимать правильное исходное положение, метать мяч вперед-вверх-вдаль энергичным выпрямлением руки; закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статистическое равновесие, интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность, выдержку, двигательную находчивость. | | обручи на количество детей, мешочки на количество детей, маты- 2 шт., гимнастическая скамейка. | | | **Тема: «Волшебные скамейки»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Метание вдаль правой и левой рукой, (мелкие мячи);  2.Прыжки в глубину с высоты 20см.  **Подвижная игра: «Медведи** **и пчелы»**  Цель: упражнять в беге по всей площадке, в лазанье по гимн. стенке  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Щука»  Цель:координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить по наклонной доске, смотреть вперед, сохраняя осанку на ограниченной площади; закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади, согласовывать движения рук и ног, умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха – выдоха; развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступать в игре. Игра: «Ласточка» Цель: упражнение в беге, развивать координацию движений рук и ног, внимание. | | кубики на каждого ребенка, наклонная доска – 2 шт., гим. скамейка. | | | **Тема: «Мы станем большими и сильными»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с кубиками**  **ОВД:**  1.Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20 см);  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2 м).  **Подвижная игра: "Зайка серый умывается"**  Цель: Формировать умение следить за развитием игры. Развивать умение имитировать характерные действия.  3-я часть Заключительная:  **Малоподвижная игра: Волк - волчок"**  Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества. Учить, считалкой выбирать ведущего. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, ходьбы по ребристой поверхности, техники прыжка, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, бросать мяч о стену и ловить двумя руками. | | обручи на количество детей, ребристая доска, массажная дорожка  Мешочки по количеству детей, мячи по количеству детей. | | | 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: с обручем  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  3.Бросать мяч о стену и ловить двумя руками;  **Игра малой подвижности: «Волки и овцы»**  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  **3-я часть Заключительная:**  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку, техники прыжка, метание мяча в цель. | | мячи на количество детей, гимнастическая скамейка, обручи – 10 шт., мешочки на количество детей. | | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: без предметов (на гим. скамейке)**  **ОВД:**  1.Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах  3. Метать мешочки с песком, в цель на расстояние 2–2,5 метра,  Подвижная игра: «Волки и овцы»  Цель: упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу,  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Стой!»  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять ходьбу, развивать ловкость |
| **Дата: 06.04. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить координировать движения рук и ног при ползании по наклонной доске вверх; закреплять умение активно выносить руку над плечом вперед-вверх и придавать силу броску при метании вдаль; упражнять в последовательном перепрыгивании из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; воспитывать желание заниматься физической культурой, быть ловкими и быстрыми. | | мячи по количеству детей, наклонная доска, обручи- 9 шт., шнур длинная - 2 шт., | | | Тема: « Белочка в гостях у ребят»  **1-я часть: Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров. Развитие чувства равномерности (ритмичности) бега. Бег в разных направлениях, бег с ловлей;  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ползании по наклонной доске вверх;  2.Метании вдаль (мешочки)  3. Перепрыгивании из обруча в обруч  **Подвижная игра: «Овцы и волок»**  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, ходьбы по ребристой поверхности, техники прыжка, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, бросать мяч о стену и ловить двумя руками. | | обручи на количество детей, ребристая доска, массажная дорожка  Мешочки по количеству детей, мячи по количеству детей. | | | **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: на гим. скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Ходьба по ребристой поверхности  2.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен  3.Бросать мяч о стену и ловить двумя руками;  **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. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить бегать в медленном темпе, делать небольшие шаги, сохранять направление бега; упражнять в катании мячей «змейка» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга, развивать умение огибать предметы слева и справа; закреплять умение ходить по наклонной доске с изменением направления, сохранять равновесие; умение использовать имеющийся опыт, соотносить изображение на картинке с соответствующим движением; развивать ловкость, силу; воспитывать привычку к активному отдыху. | | мячи на количество детей, наклонная доска. | | | Тема: «Задания по картинкам»  **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 мячем  ОВД:  Бег в медленном темпе (40 с);  1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30 см, упражнение в равновесии);  2.Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленным в один ряд на расстоянии 1 м друг от друга (длина ряда 6 м.)  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: Игра: «Ровным кругом»**  Цель: закреплять умение двигаться по кругу, развивать умение согласовывать свои действиями других детей. |
| Индивидуальная работа:  Карасева София  Монастырская Маргарита № 9 гр. | | | | | Игровое упражнение «Катание обруча в парах».  Цель: развивать глазомер, силу рук.( с 2-4 детьми).  Игровое упражнение«Метание от плеча»  Цель: отрабатывать быстроту реакции на определенный сигнал.  (с подгруппой детей) | | | |

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

Дата**:** «29» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **08 - 12. 04. 2024** г. 2 неделя Апрель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 8.04.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; закреплять умение держаться за края наклонной доски (4 пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед; упражнять в метании вдаль одной рукой асыков, развивать силу броска; развивать кругозор детей через знакомство с элементами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность. | | | | асыки по количеству детей, «волшебный асык», гимнастические скамейки - высотой 20см -2 шт., наклонные доски -3 шт., обручи - 10шт, дорба, обручи | | **Тема: «Играем с асыками»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон;  2.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях; 3.Метание вдаль правой и левой рукой мелких предметов (асыки).  **Подвижная игра:«Қарлығаш»**  **Цель:развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, техники прыжка через скакалка на месте и с продвижением вперед, пролезание в обруч, боком, ползание по скамейке «по-медвежьи». | | | | гимнастические палки по количеству детей, обручи, гимнастическая скамейка. | | Тема: Прыжки. Ползание  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** гимнастическими палками  **ОВД:**  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Пролезание в обруч, боком.  3.Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.   |  | | --- | | **Подвижная игра: «Волк и овцы»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. | |
| **Дата: 9.04.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; закреплять умение держаться за края наклонной доски (4 пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед; упражнять в метании вдаль одной рукой асыков, развивать силу броска; развивать кругозор детей через знакомство с элементами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность. | | | асыки по количеству детей, «волшебный асык», гимнастические скамейки - высотой 20см -2 шт., наклонные доски -3 шт., обручи - 10шт, дорба, обручи | | **Тема: «Играем с асыками»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон;  2.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях;  3.Метание вдаль правой и левой рукой мелких предметов (асыки).  **Подвижная игра:**  «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног; закреплять умение ритмично бегать в медленном темпе, с естественным движением рук, не сужая круг, развивать выносливость; упражнять в ползании в обручи, расположенные вертикально к полу; развивать выразительность, пластичность движений, умение ходить и бегать свободно и естественно, поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, находить свое место в групповых построениях; воспитывать бережное отношение к животным, желание радовать других, позитивное мироощущение. | | | обручи, платочки на количество детей. | | Тема:«Все любят цирк»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с платочками  ОВД:  **1.**Прокатывания мячей «змейкой» между предметами,  **Учит:**  **2**.Проползать через три обруча, расположенных вертикально к полу - правильно группероваться, выполнять ползанье чередующим шагом  **Подвижная игра**: Игра: «Прыгай- хлопай»  Цель: упражнять в подпрыгивании, развивать умение выполнять движения по сигналу педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей.  **3 -я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **Тишина»**  **Цель:** Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.  *Подвижная игра «Тишина».*  *Тишина у пруда,*  *Не колышется вода,*  *Не шумят камыши,*  *Засыпайте, малыши.* | |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.Закрепить техники прыжка через скакалка на месте и с продвижением вперед, пролезание в обруч, боком, ползание по скамейке «по-медвежьи». | | | гимнастические палки по количеству детей, обручи, гимнастическая скамейка | | Тема: Прыжки . Пролезание  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** на гимнастической скамейке ( без предметов)  **ОВД:**  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Пролезание в обруч, боком.  3.Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.   |  | | --- | | **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | | |
| **Дата: 10.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; закреплять умение держаться за края наклонной доски (4 пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед; упражнять в метании вдаль одной рукой асыков, развивать силу броска; развивать кругозор детей через знакомство с элементами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность. | | асыки по количеству детей, «волшебный асык», гимнастические скамейки - высотой 20см -2 шт., наклонные доски -3 шт., обручи - 10шт, дорба, обручи | | | **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон;  2.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях;  3.Метание вдаль правой и левой рукой мелких предметов (асыки).  **Подвижная игра:** «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.Закрепить техники прыжка через скакалка на месте и с продвижением вперед, пролезание в обруч, боком, ползание по скамейке «по-медвежьи». | | гимнастические палки по количеству детей, обручи, гимнастическая скамейка | | | Тема: Прыжки .Ползание.  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: на гимнастической скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Пролезание в обруч, боком.  3.Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками**.**   |  | | --- | | **Подвижная игра: «Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «**У ребят порядок строгий»**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | | |
| **Дата: 11.04.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон; закреплять умение держаться за края наклонной доски (4 пальца внизу, большой сверху), сохранять спину ровной, смотреть вперед; упражнять в метании вдаль одной рукой асыков, развивать силу броска; развивать кругозор детей через знакомство с элементами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность. | | асыки по количеству детей, «волшебный асык», гимнастические скамейки - высотой 20см -2 шт., наклонные доски -3 шт., обручи - 10шт, дорба, обручи | | | **Тема: «Играем с асыками»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с обручами  ОВД:  1.Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон;  2.Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях;  3.Метание вдаль правой и левой рукой мелких предметов (асыки).  **Подвижная игра:** «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног; закреплять умение ритмично бегать в медленном темпе, с естественным движением рук, не сужая круг, развивать выносливость; упражнять в ползании в обручи, расположенные вертикально к полу; развивать выразительность, пластичность движений, умение ходить и бегать свободно и естественно, поддерживать правильную осанку и сохранять равновесие, находить свое место в групповых построениях; воспитывать бережное отношение к животным, желание радовать других, позитивное мироощущение. | | обручи, платочки на количество детей. | | | Тема:«Все любят цирк»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с платочками  ОВД:  **1.**Прокатывания мячей «змейкой» между предметами,  **Учит:**  **2**.Проползать через три обруча, расположенных вертикально к полу - правильно группероваться, выполнять ползанье чередующим шагом  **Подвижная игра:** «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, кружение парами, держась за руки прыжки че рез короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед, бросание мча об стену и ловля двумя руками. | | обручи на количество детей,  скакалки, мячи. | | | Тема: Прыжки. Бросание.  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:** с обручами  **ОВД:**  1.Кружение парами, держась за руки  2.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвиж нием вперед  3.Бросание мча об стену и ловля двумя руками после отскока от пола  **Подвижная игра: «Медведь и пчелы**» (лазание)  Цель детской игры — совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III**. Заключительная часть**  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в разных направлениях за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.Закрепить техники прыжка через скакалка на месте и с продвижением вперед, пролезание в обруч, боком, ползание по скамейке «по-медвежьи». | | гимнастические палки по количеству детей, обручи, гимнастическая скамейка | | | Тема: «Прыжки. Ползание»  1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: на гимнастической скамейке (без предметов)  ОВД:  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Пролезание в обруч, боком.  3.Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.   |  | | --- | | **Подвижная игра: Бездомный заяц»**  **Цель:** закреплять умение бегать прямым голопом, ходьбу с высоким подниманием колена  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: **У ребят порядок строгий"**  Цель: Развивать умение действовать сигналу, физические качества. | | |
| **Дата: 12.04. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** продолжать учить дышать через нос, бегать легко и ритмично, не поднимать высоко ноги, с естественным движением рук, не изменяя темпа бега; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку, согласовывать свои действия с действиями другого ребенка; развивать умение направлять асык( мяч) вперед - вверх энергичным движением руки; | | асыки (мяч) по количеству детей, гимнастические скамейки - высотой 20 см -2 шт, коржын. | | | **Тема: «Қоржын»**  **1-я часть Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим.палками  ОВД:  1.Бег в медленном темпе 1,5 минуты;  2.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку; 3.Метание вдаль правой и левой рукой мелких предметов (асыки).  Подвижная игра: «Соқыр теке».  **Цель*:*** продолжать развивать внимательность, быстроту реакции.  **3-я часть Заключительная:**  Мало подвижная игра: «Совушка».  Цель: продолжать развивать ловкость и быстроту, статистическое | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развитие  слухового внимания, умения начинать и заканчиватьдвижения под музыку. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, кружение парами, держась за руки прыжки че рез короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед, бросание мча об стену и ловля двумя руками. | | обручи на количество детей,  скакалки, мячи. | | | Тема: «Прыжки.Бросание»  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:** собручем  **ОВД:**  Кружение парами, держась за руки  Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвиже нием вперед  Бросание мча об стену и ловля двумя руками после отскока от пола  **Подвижная игра:** «Медведь и пчелы» (лазание)  Цель: совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III. **Заключительная часть**  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить метать мяч диаметром 15 см в горизонтальную цель двумя руками от груди, энергично выпрямлять руки, развивать глазомер; закреплять умение прямой галоп, координировать движения рук и ног; упражнять в умении ходить по кругу, взявшись за руки, быстро становиться в круг, не мешая друг другу; совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость; воспитывать толерантность, интерес к знаниям физической культурой. | | обручи - 2 шт., мячи диаметром 15 см по количеству детей. | | | **Тема: «Раз, два, три, четыре, пять! Мы собрались поиграть**».  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с кубиками  ОВД:  **Закрепить:**  **1**.Проползать через три обруча, расположенных вертикально к полу.  **Перестраивает в две шеренги**  **2**.Учит, энергично выпрямлять руки в бросание мяч, способом от груди диаметром (15 см); Обращает внимание на правильное и.п.рук.  Подвижная игра**: «У медведя во бору»**  **Цель:** Учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра:«Котята и ребята».  Цель: упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении. | |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | | | |

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

Дата**:** «05» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **15 - 19. 04. 2024** г **Апрель 3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 15.04.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами; развивать смелость, самостоятельность, ловкость; воспитывать ценностное отношение к семье, близким, гражданственность, привычку к активному отдыху. | | мячи на каждого ребенка. | Тема:«Парк отдыха».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  2.Отбивание мяча об пол двумя руками.  Подвижная игра:Игра***:*** «Соқыр теке»  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: Балтамды тап  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки, бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентир. Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом ,устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком, приставным шагом, техники прыжка через шнуры | | Мячи на каждого ребенка, канат, шнур- 3 м | Тема: Лазанье Ходьба 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 малым мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом .  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом  3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  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! |
| **Дата: 16.04.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами; развивать смелость, самостоятельность, ловкость; воспитывать ценностное отношение к семье, близким, гражданственность, привычку к активному отдыху. | | мячи на каждого ребенка. | Тема:«Парк отдыха»  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  2.Отбивание мяча об пол двумя руками.  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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.  1.Формирование навыков ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки, бег с разными заданиями. Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом ,устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком, приставным шагом, техники прыжка через шнуры | | Мячи на каждого ребенка, канат, шнур- 3 м | 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  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом .  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом  3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  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! |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перелезать через несколько препятствий, координировать движения рук и ног, развивать ловкость; закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки энергичным движением; умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху, доброжелательность. | | Платочки на каждого ребенка, дуги- 6 шт., | Тема: «Игры на лесной поляне».  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 платочкми  ОВД:  1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули;  2.Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2 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). |
| **Дата: 17.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами; развивать смелость, самостоятельность, ловкость; воспитывать ценностное отношение к семье, близким, гражданственность, привычку к активному отдыху. | | мячи на каждого ребенка. | Тема:«Парк отдыха».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  2.Отбивание мяча об пол двумя руками.  Подвижная игра:Игра***:*** «Соқыр теке»  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: «Балтамды тап»  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам.Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом ,устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком, приставным шагом, техники прыжка через шнуры | | Мячи на каждого ребенка, канат, шнур- 3 м | 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  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом .  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом  3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  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! |
| **Дата: 18.04.24.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| 1)№ 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** продолжать учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол; закреплять умение отбивать мяч об пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами; развивать смелость, самостоятельность, ловкость; воспитывать ценностное отношение к семье, близким, гражданственность, привычку к активному отдыху. | | мячи на каждого ребенка. | Тема:«Парк отдыха»  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  2.Отбивание мяча об пол двумя руками.  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. |
| 2)№ 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4)№ 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3. Развивать у детей слуховое внимание, координациюдвижений, чувство ритма.Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, прыгать через палки положенные вряд, метание мешочка в корзину на расстоянии 3-4метра | | мячи на каждого ребенка, гим. скамейка, гим. палки | Тема: Ходьба, Прыжки, Бросаеие.  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  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.Прыгать через палки положенные вряд.  3.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  Подвижная игра: «Совушка»  Цель: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)№ 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перелезать через несколько препятствий, координировать движения рук и ног, развивать ловкость; закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки энергичным движением; умение выполнять движения последовательно, правильно выполнять указания педагога; развивать выносливость, устойчивость к простудным заболеваниям, внимание; воспитывать привычку к активному отдыху, доброжелательность. | | платочки на каждого ребенка, дуги- 6 шт., | Тема: «Игры на лесной поляне».  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 платочкми  ОВД:  1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули;  2.Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2 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). |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом ,устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком, приставным шагом, техники прыжка через шнуры | | мячи на каждого ребенка, канат, шнур- 3 м | Тема: Лазанье Ходьба 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 малым мячом  ОВД:  1.Лазание по гимнастиче­ской стенке одноимённым способом .  2.Ходьба по канату боком, приставным шагом  3. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.  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! |
| **Дата: 19.04. 24.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг кдругу. | | обручи, гимнастическая скамейка, кубики – 8 шт., обручи- 6 шт. | Тема: **«Веселые соревнования»**  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: с обручем  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, прыгать через палки положенные вряд, метание мешочка в корзину на расстоянии 3-4метра | | мячи на каждого ребенка, гим. скамейка, гим. палки | Тема: Ходьба Прыжки Бросание.  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  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.Прыгать через палки положенные вряд.  3.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  Подвижная игра: «Совушка»  Цель:учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить ходить по бревну, сохранять равновесие на повышенной опоре; закреплять умение перелезать через припятствия, развивать координацию движений рук и ног; упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, развивать умение менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны; продолжить формировать умение правильно выполнять указания педагога, регулировать фазу вдоха- выдоха; развивать выносливость, организованность, умение находить свое место; воспитывать доброжелательность, умение уступать в игре. | |  | Тема: «Весенние настроение».  1-я часть: Вводная:  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на пятках, насочках.  2-я часть Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью;  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни с перелезанием через модули.  3-я часть; Заключительная  Подвижная игра: « У медведя во бору»  Цель: развитие внимания, скоростных качеств  Малоподвижная игра: «Солнышко и дождик»  Цель: развивать внимание, умение выполнять несложные танцевальные движения |
| Индивидуальная работа:  № 3 гр. Куаншева Раяна, Куанышбекқызы Жания, Куприянов Давид.  № 1 гр. Калинин Клим | | | | | Тема: « Мой веселый звонки мяч»  Цель: продолжать учить катать мяч друг другу из положения сидя; ноги врозь с расстояния 1,5 м; формировать умение сохранять направление движения мяча, закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя; развивать силу толчка мяча руками, глазомер, общую выносливость; | |

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

Дата**:** «12» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 22 **-** 26. 04.2024 г. Апрель 4 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 1 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 22.04.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | **Тема:** «Веселые соревнования».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение равнение по ориентирам; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  Подвижная игра: **«Охотник и зайцы»**  Цель: учить метать мяч в подвижную цель.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **«Совушка»**  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ходить врассыпную по всему залу |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,  качающуюся  скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд. | | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | **Тема:** 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), ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.  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 через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  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: 23.04.24 г** | | | **Вторник / Сейсенбі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | **Тема: «Веселые соревнования»**  **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 по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую; закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; совершенствовать умение передавать движением музыкальные образы, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать толерантность, интерес к занятиям физической культурой.. | | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, | Тема: «Волшебный колокольчик»  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.Ходьба приставным шагом вперед;  2.Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью;  3.Музыкально-ритмические движения.  Подвижная игра:Подвижная игра «Воробушки и кот»  Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается" | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,качающуюся скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд.  1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,  качающуюся  скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд. | | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | Тема: 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, змейкой, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  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: 24.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | **Тема: «Веселые соревнования»**  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 гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  **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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную, качающуюся | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | Тема: 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: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  **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: 25.04.24 г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | **Тема: «Веселые соревнования»** | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | 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 по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую; закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; совершенствовать умение передавать движением музыкальные образы, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать толерантность, интерес к занятиям физической культурой.. | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, | | Тема: «Волшебный колокольчик»  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.Ходьба приставным шагом вперед;  2.Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью;  3.Музыкально-ритмические движения.  **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:  Мало подвижная игра: "Зайка серый умывается" | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.5  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить **с**амостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу на самокате, выполнять повороты вправо и влево. | | велосипед на по группы детей, самокаты. | | Тема: Катание на велосипеде  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:  Учить ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу  Учить кататься самокате выполнять повороты вправо и влево.  Подвижная игра: **«Гуси-лебеди».**  *Цель:* упражнять в беге по всей площадке, ловкости в увертывании, развивать координацию движения, быстроту реакции  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную, качающуюся | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | Тема: 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: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  **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. 04.24 г** | | |  | | **Пятница /Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | |  | |  | | 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  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Великаны и карлики».  Цель:развивать внимание, упражнять в ходьбе широким шагом, на носках. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить **с**амостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу на самокате, выполнять повороты вправо и влево. | | велосипед на пол группы детей, самокаты. | | Тема: Катание на велосипеде  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:  Учить ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу  Учить кататься самокате выполнять повороты вправо и влево.  Подвижная игра: **«Гуси-лебеди».**  *Цель:* упражнять в беге по всей площадке, ловкости в увертывании, развивать координацию движения, быстроту реакции  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | |  | |  | | 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:  музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя);  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с перешагиванием через набивной мяч;  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.  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**:"**Воздушный шар"  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи.  Раздувайся наш шар,  раздувайся большой,  оставайся такой,  да не лопайся!" | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «19» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **29.04 - 03. 05. 2024** г. 1 неделя Май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 29.04.24г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить отбивать мяч об пол одной рукой плавными движениями кисти рук, регулируя силу удара по мячу; закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки; упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. | | | гимнастические палки, мячи по количеству детей,  гимнастическая скамейка. | **Тема:** «Волшебный сундучок»  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  2-я часть: Основная  ОРУ: с гимнастическими палками  ОВД:  1**.**Отбивание мяча об пол одной рукой;  2.Прыжки на месте на правой и левой ноге;  3.Ходьба по скамейке с выполнением задания - разойтись вдвоем на середине, начиная идти с двух сторон.  Игра: «Найди себе пару»  Цель:развивать внимание, организованность.  Мало подвижная игра: Игра: «Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1Формирование навыков ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, правым и ле­вым боком, прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и ле­вым боком, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. | | | обручи, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей. | Тема: Равновесие. Прыжки. Метание.  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с обручем**  **ОВД:**  1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  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: 30.04.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить отбивать мяч об пол одной рукой плавными движениями кисти рук, регулируя силу удара по мячу; закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки; упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. | | | гимнастические палки, мячи по количеству детей,  гимнастическая скамейка. | | **Тема:** «Волшебный сундучок»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Отбивание мяча об пол одной рукой;  2.Прыжки на месте на правой и левой ноге;  3.Ходьба по скамейке с выполнением задания - разойтись вдвоем на середине, начиная идти с двух сторон.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки; закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки; упражнять в ползании между предметами, развивать координацию движений рук и ног; формировать умение использовать имеющийся опыт, соотносить изображение на картинке с движением; развивать ловкость, силу; воспитывать желание играть, умение соблюдать правила игы. | | | кубики на каждого ребенка, конусы – 8 шт. | | Тема: «1-2-3- книги оживи!»  **1**-я часть Вводная:  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м; 2.Ходьба и бег на носках;  3.Ползание «змейкой» между расставленными предметами.  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. |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умений ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. сохронять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360°, техники прыжка, метание в цель. | | | гантели, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи- 6 шт. | | **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  **1**.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  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: 01.05.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | выходной | |  | | |  |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | |  | |  | | |  |
| **Дата: 02.05.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить отбивать мяч об пол одной рукой плавными движениями кисти рук, регулируя силу удара по мячу; закреплять умение прыгать на месте на одной ноге, не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки; упражнять в ходьбе по скамейке, умении согласовывать свои действия с действиями другого. | | гимнастические палки, мячи по количеству детей,  гимнастическая скамейка. | | | **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  **ОВД:**  1.Отбивание мяча об пол одной рукой;  2.Прыжки на месте на правой и левой ноге;  3.Ходьба по скамейке с выполнением задания - разойтись вдвоем на середине, начиная идти с двух сторон.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки; закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки; упражнять в ползании между предметами, развивать координацию движений рук и ног; формировать умение использовать имеющийся опыт, соотносить изображение на картинке с движением; развивать ловкость, силу; воспитывать желание играть, умение соблюдать правила игы. | | кубики на каждого ребенка, конусы – 8 шт. | | | **Тема: «1-2-3- книги оживи!»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3 м; 2.Ходьба и бег на носках;  3.Ползание «змейкой» между расставленными предметами.  **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. |
| 2) № 10 под. лог.гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, техники запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, спрыгивать с высоты | | обручи на каждого ребенка, гим. скамейка, маты- 2 шт., мешочки с песком 10 шт. | | | 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: с обручем  ОВД:  1.Запрыгивать на возвышение до 20 см.  2.Прыжки с высоты 20 см.  3.Метание мешочков в цель.  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. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Упражнять умений ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. сохронять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360°, техники прыжка, метание в цель. | | гантели, гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, обручи- 6 шт. | | | 1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°  2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3.Метание в цель правой и левой рукой.  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: 03.05. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить лазать по наклонной лесенке (положенной на третью перекладину гимнастической стенки), держась обычным хватом за перекладины, координируя движения рук и ног, переходить на гимнастическую стенку и спус­каться с нее; закреплять умение отбивать мяч об пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами; развивать ловкость, координационные способности; формировать привычку к занятиям, воспитывать патриотизм, смелость. | |  | | | **Тема:** «Баскетболисты»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Лазание по наклонной лесенке (положенной на третью перекладину гимнастической стенки),  2.Отбивать мяч об пол  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Формирование навыков ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, умение начинать и заканчивать движения под музыку, техники запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, спрыгивать с высоты | | гантели на каждого ребенка, гим. скамейка, маты- 2 шт., мешочки с песком 10 шт. | | | Тема: Прыжки. Метание  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Запрыгивать на возвышение до 20 см.  2.Прыжки с высоты 20 см.  3.Метание мешочков в цель.  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. |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы; упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений, смелость; формировать умение выполнять знакомое движение легко и свободно, ритмично и согласованно ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; развивать ловкость, быстроту, смекалку; воспитывать бережное отношение к животным | | гантели на каждого ребенка, кубики – 10 шт. наклонная доска. | | | Тема: «Малыши в зоопарке»  **1**-я часть Вводная:  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с** гантелями  **ОВД:**  1.Бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м);  2. Перешагивание через предметы, лежащие на полу (расстояние между ними 20 см);  3.Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.  Подвижная игра: ЛИСА В КУРЯТНИКЕ (средняя группа)  **Цели:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.  Малоподвижная Игра: «Пройди тихо».  Цель: упражнять в ходьбе на носках, развивать ориентировку в пространстве. |
| **Дата: 04.05.24 г.** | | | За 08.05.24 г | | **Суббота** | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на горизон­тальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна; закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на четвертую перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой - сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой; развивать самостоятельность, организованность, формировать умение использовать двигательный опыт в меняющихся условиях. | | гимнастическая скамейка, наклонная скамейка, мячи по количеству детей. | | | **Тема:** «Сундук с секретом»  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: без предметов  ОВД:  1.Ходить на носках по гимнастической скамейке, держать корпус и голову прямо, легко сходить;  2. Лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на четвертую перекладину гимнастической стенки),  3.Отбивании мяча об пол одной рукой;  **Подвижная игра:** № 1 «Найди себе пару» **(бег)**  **Цель: Учить детей бегать врассыпную, действовать по сигналу.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед, прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд «Мяч в круг» (футбол с водящим) | | мешочки на каждого ребенка, скакалки, мячи, конусы- 6 шт. | | | Тема: «Мяч в круг»  1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  Перестроение  2-я часть: Основная  ОРУ: (с мешочком)  ОВД:  1.Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед, 2.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в ряд «Мяч в круг» (элементы футбола)  Подвижная игра: « Волк и овцы»  Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.  3-я часть: Заключительная  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  Цель:– получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Тема:**Бросание мяча из за головы в положении сидя. Прыжки из круга в круг двумя ногами  **Цель:** учить бросать мяч из за головы. Закрепить прыжки из круга в круг двумя ногами. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «26» 04.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **06 - 10. 05. 2024** г. 2 неделя Май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 11 (двигательная активность)** | | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 06.05.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку; закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение выполнять энергичное выпрямление рук; продолжать развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои  движения с движениями других детей, воспитывать любознательность, желание путешествовать. | | | | мячи на каждого ребенка, рейки лестницы . | | **Тема: «Путешествие в Африку».**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:** Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Перешагивать через рейки лестницы высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку;  2. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног; 3.бросание мяча вдаль из-за головы в положении «малдас»; развивать силу броска, умение  **Подвижная игра:«Қарлығаш»**  **Цель:развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место.**  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Птички и кошка»  **Цель:** упражнять в беге, развивать координационные способности и быстроту. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед, прокатывание мяч между предметами, поставленными в ряд «Мяч в круг» (футбол с водящим) | | | | гимнастическая палка, скакалки на каждого, мячи – 10 шт. длинная веревка. | | Тема: «Мяч в круг»  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с гимнастическими палками  **ОВД:**  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно);  3. «Мяч в круг» (футбол с водящим)   |  | | --- | | **Подвижная игра: «Волк и овцы»**  **Цель игры:** воспитывать быстроту и ловкость.  **3-я часть: Заключительная**  Малоподвижная игра: «Съедобное - несъедобное»  **Цель:–** получение навыка разделения объектов на продукты питания и несъедобные вещи, расширение представления об окружающих предметах, закрепление их названий. | |
| **Дата: 7.05.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | |  | | |  | |  | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | |  | | |  | |  | |
| 2) №10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | |  | | |  | |  | |
| **Дата: 08.04.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  | |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | |  | |  | | |  | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | |  | |  | | |  | |
| **Дата: 09.04.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | |  | |  | | |  | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | |  | |  | | |  | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | |  | |  | | |  | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | |  | |  | | |  | |
| **Дата: 10.05. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | **Цель:** учить сохранять устойчивое равновесие на горизон­тальном бревне, ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна; закреплять умение лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на четвертую перекладину гимнастической стенки), держась за боковые брусья хватом: 4 пальца снизу, большой - сверху, перехватывать руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой; развивать самостоятельность, организованность, формировать умение использовать двигательный опыт в меняющихся условиях. | | гимнастические палки на количество детей, гим. скамейки, мячи на количество детей. | | | **Тема: «Сундук с секретом».**  **1-я часть Вводная**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гим. палками  ОВД:  1. Ходить на носках по бревну, держать корпус и голову прямо, легко сходить с бревна;  2. Лазать по наклонной лесенке, положенной с большим углом наклона (на четвертую перекладину гимнастической стенки), 3.Отбивание мяча об пол одной рукой; развивать самостоятельность,  Подвижная игра: «Соқыр теке».  **Цель*:*** продолжать развивать внимательность, быстроту реакции.  **3-я часть Заключительная:**  Мало подвижная игра: «Совушка».  Цель: продолжать развивать ловкость и быстроту, статистическое | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед, прокатывание мяч между предметами, поставленными в ряд «Мяч в круг» (футбол с водящим) | | обручи, скакалки на каждого, мячи – 10 шт. длинная веревка. | | | Тема: Прыжки. Бросание.  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:** с обручем  **ОВД:**  1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно);  3. «Мяч в круг» (футбол с водящим)  **Подвижная игра:** «Медведь и пчелы» (лазание)  Цель: совершенствование навыка бега со сменой направлений и лазанья по вертикальным опорам.  III. **Заключительная часть**  Малоподвижная игра: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. | |
| № 1 ср. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить проползать в обруч, расположенный вертикально к полу, развивать умение координировать движения рук и ног; упражнять в подбрасывании и ловле мяча, развивать умение энергично подбрасывать мяч вверх и ловля его, не прижимая к себе; закреплять умение выполнять упражнения в общем для всех темпе, соблюдать правильное положение туловища, сохранять заданное направление движения; продолжить совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения; развивать ловкость, выносливость. | |  | | | **Тема: Тема: « 1-2-3-4-5- очень любим мы играть!»**  **1-я часть Вводная:**  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с кубиками  ОВД:  **1.Ползание в обруч, расположенный вертикально к полу; 2.бросание вверх и ловля мяча.**  Подвижная игра**: «У медведя во бору»**  **Цель:** Учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость.  3-я часть; Заключительная  Малоподвижная игра:«Котята и ребята».  Цель: упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении. | |
| Индивидуальная работа:  № 1 ср. Кусаинов Динмахаммед  Зулумбеков Жумадил | | | | | Тема:  Ползание. Прыжки**.**  **Цель:** закрепление основных видов движения: ползания по гимнастической скамейке, прыжков из обруча в обруч, •развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве. | | | | |

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

Дата**:** «03» 05.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **13 - 17. 05. 2024** г **Май 3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 10 (двигательная активность)** | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 13.05.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать умение слушать способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность. | | разноцветные платочки, горизонтальное бревно - 2 шт., скакалки на подгруппу детей, модуль тоннеля - 2 шт. | **Тема:** «Разноцветные скакалки».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с платочками  ОВД:  1.Прыжки на скакалке;  2.Ходьба и бег парами;  3.Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом).  **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: НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ.  Цель игры: Продолжать учить детей ходить в паре, держась за руки. Развиватьумение ориентироваться в пространстве. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу,перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьба по канату боком, приставным шагом сохроняя равновесия,техники прыжков, полание между кеглями, на среднихчетвереньках**.** | | мячи по количеству детей, канат, мешочки 10 шт., кегли – 10 шт. | Тема: Равновесие, 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: с малым мячом  ОВД:  1.Ходьба по канату боком, приставным шагом  2. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»  3. Ползание между кеглями, на средних четвереньках.  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: «Найди пару»  Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки. |
| **Дата: 14.05.24 г** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать умение слушать способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность. | | разноцветные платочки, горизонтальное бревно - 2 шт., скакалки на подгруппу детей, модуль тоннеля - 2 шт. | **Тема: «Разноцветные скакалки».**  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на скакалке;  2.Ходьба и бег парами;  3.Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом).  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: «ЩУКА»  Цель: координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | **2.**Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. ходьба по канату боком, приставным шагом сохранная равновесия, техники прыжков, ползание между кеглями, на средних четвереньках**.**  1.Формирование навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Бег с разными заданиями. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу,перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, ходьба по канату боком, приставным шагом сохраняя равновесия, техники прыжков, ползание между кеглями, на среднихчетвереньках**.** | | мячи по количеству детей, канат, мешочки 10 шт., кегли – 10 шт. | Тема: Равновесие, 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: с малым мячом  ОВД:  1.Ходьба по канату боком, приставным шагом  2. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»  3. Ползание между кеглями, на средних четвереньках  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:  **«Совушка»**  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре.  Выбирают водящего - "Совушку", остальные дети изображают насекомых. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком обеих ног; упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре; | | кубики по количеству детей, обручи-6 шт. гим. скамейка. | Тема: «Подарки от бабушки»  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 через предмет (высота 5 см);  2.Ходьба и бег со сменой направления;  3.Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см, ширина 20 см)  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). |
| **Дата: 15.05.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | |  |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать умение слушать способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность. | | разноцветные платочки, горизонтальное бревно - 2 шт., скакалки на подгруппу детей, модуль тоннеля - 2 шт. | **Тема:** «Разноцветные скакалки».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на скакалке;  2.Ходьба и бег парами;  3.Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом).  **Подвижная игра: «Медведь и пчелы»**  Цель:Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ.  Цель игры: Продолжать учить детей ходить в паре, держась за руки. Развиватьумение ориентироваться в пространстве. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | **2.**Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. ходьба по канату боком, приставным шагом сохранная равновесия, техники прыжков, ползание между кеглями, на средних | | мячи по количеству детей, канат, мешочки 10 шт., кегли – 10 шт. | Тема: Равновесие. 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: с малым мячом  ОВД:  1.Ходьба по канату боком, приставным шагом  2. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»  3. Ползание между кеглями, на средних четвереньках  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! |
| **Дата: 16.05.24.** | | |  | | **Четверг / Бейсенбі** |  |
| 1)№ 8 старшая. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскока; закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; развивать умение слушать способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность. | | разноцветные платочки, горизонтальное бревно - 2 шт., скакалки на подгруппу детей, модуль тоннеля - 2 шт. | **Тема:** «Разноцветные скакалки».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  Построение в три колонны, соблюдение интервалов.  2-я часть: Основная  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Прыжки на скакалке;  2.Ходьба и бег парами;  3.Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом).  **Подвижная игра: «Стадо и волк»**  Подвижная игра:Игра***:*** «Соқыр теке»  Цель:развивать внимание, быстроту реакции.  3-я часть Заключительная:  Малоподвижная игра: «Балтамды тап»  Цель: развивать внимание, интуицию, быстроту реакции, воспитывать чувство товарищества. |
| 2)№ 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4)№ 3 под. лог. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, водить мяч вокруг предметов, закатывать мяч в ворота (элементы футбола) | | мячи, конусы,канат. | Тема: Футбол  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  ОВД:  Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота.  Подвижная игра: «Совушка»  Цель: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)№ 1 средняя гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком обеих ног; упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны; закреплять умение сохранять равновесие на повышенной опоре; обогащать культуру и двигательный опыт ребенка посредством ознакомления с народными традициями, играми; развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать толерантность, дружелюбие, коллективизм, умение играть совместно | | кубики на количество детей, обручи- 6 шт,гимнастическая скамейк-2 шт. | Тема: «Подарки от бабушки».  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 через предмет (высота 5 см); 2. Ходьба и бег со сменой направления; ходьба   3.Погимнастической скамейке (высота 30 см, ширина 20 см)  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). |
| № 5 под. лог. гр.  10.45 - 11.10 | | | **2.**Развивать умение действовать по сигналу педагога; ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом, координация движений рук и ног, соблюдение правильной осанки. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам. ходьба по канату боком, приставным шагом сохранная равновесия, техники прыжков, ползание между кеглями, на средних четвереньках**.** | | мячи по количеству детей, канат, мешочки 10 шт., кегли – 10 шт. | Тема: Равновесие. 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: с малым мячом  ОВД:  1.Ходьба по канату боком, приставным шагом  2. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»  3. Ползание между кеглями, на средних четвереньках  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! |
| **Дата: 17.05. 24.** | | |  | | **Пятница / Жұма** |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер; закреплять умение выполнять ритмичные прыжки, через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки; продолжать закреплять умение соревноваться, выполнять правила, воспитывать уважительное отношение к окружающим. | | гим. палки по количеству детей, обручи - 2 шт., набивные мячики диаметр 8 см на подгруппу детей, скакалки на подгруппу детей, куклы девочки и мальчика в казахских костюмах. | Тема: «Айсулу и Серик в гостях у ребят».  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: с гим. палками.  ОВД:  1.Метание в горизонтальную цель (расстояние 2м);  2.Прыжки на скакалке  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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, водить мяч вокруг предметов, закатывать мяч в ворота (элементы футбола) | | мячи, конусы, канат. | Тема: Футбол  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  ОВД:  1.Ходьба по канату боком, приставным шагом  2. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин»  3. Ползание между кеглями, на средних четвереньках  Подвижная игра: «Совушка»  Цель:учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Летает-не летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | | Цель: учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока; закреплять умение перепрыгивать через предметы, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь на полусогнутые ноги; продолжить формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; развивать выносливость, координацию движений, внимание; воспитывать положительное отношение к окружающему миру.  . | | кубики на количество детей, мячи, обручи-6 шт. | **Тема: «От улыбки станет всем теплей»**  1-я часть: Вводная  Дети входят в зал идут по круг, останавливаются, перестраиваются в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на пятках, насочках.  2-я часть Основная  ОРУ: с кубиками  ОВД:  1.Бросание мяча об пол и ловля;  2.Прыжки на двух ногах через предмет (высота 5 см)  3-я часть; Заключительная  Подвижная игра: « У медведя во бору»  Цель: развитие внимания, скоростных качеств  Малоподвижная игра: «Солнышко и дождик»  Цель: развивать внимание, умение выполнять несложные танцевальные движения |
| Индивидуальная работа:  № 3 гр. Куаншева Раяна, Куанышбекқызы Жания, Куприянов Давид.  № 1 гр. Калинин Клим | | | | | Тема: « Мой веселый звонки мяч»  Цель: продолжать учить катать мяч друг другу из положения сидя; ноги врозь с расстояния 1,5 м; формировать умение сохранять направление движения мяча, закреплять умение катать мяч друг другу из положения сидя; развивать силу толчка мяча руками, глазомер, общую выносливость; | |

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

Дата**:** «10» 05.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** **20.05 - 24. 05. 2024** г. 4 неделя Май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 №19 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 20.05.24 г. Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 ст. лог. гр.    15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер; закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной; формировать умение применять свой двигательный опыт в меняющихся условиях; воспитывать решительность, смелость. | | | гимнастические палки на каждого, мячи, флажки два цвета красный, желтый. | **Тема:** «Волшебные превращения»  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  2-я часть: Основная  ОРУ: с гимнастическими палками  ОВД:  1.Метание мяча в вертикальную цель  2.Ползание на ладонях и коленях, на гимнастической скамейке.  3.Ходьба на гимнастической скамейке с мячом в руках.  Игра: «Найди себе пару»  Цель:развивать внимание, организованность.  **Мало подвижная игра:** «Летает –н е летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, передача мяча над головой, метание в цель, развивать равновесие, координацию движений, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | | обручи на каждого ребенка, мешочки- 10 шт.,  гим. скамейка | Тема: Метание. Равновесие.  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам,  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  **ОРУ: с обручем**  **ОВД:**  1.Передача мяча над головой;  2.Метание мешочков в цель, развивать глазомер  3.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая мячи развивать равновесие.  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: 21.05.24 г.** | | | **Вторник / Сейсебі** | | | | | |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить метать мешочки в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер; закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной; формировать умение применять свой двигательный опыт в меняющихся условиях; воспитывать решительность, смелость. | | | гимнастические палки на каждого, мячи, флажки два цвета красный, желтый. | | **Тема: «Волшебные превращения»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1Метание мешочков в вертикальную цель  2.Ползание на ладонях и коленях, на гимнастической скамейке.  3.Ходьба правым и левым боком на гимнастической скамейке.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Развивать бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки; закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги; продолжить совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения; формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье. | | | кубики на количество детей, мячи, обручи. | | Тема: «Ловкие мышата»  **1**-я часть Вводная:  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  **1.** Бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур,  2. Перепрыгивать через обручи  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. |
| 2)№10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой.бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, передача мяча над головой, метание в цель, развивать равновесие, координацию движений, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно.  1. Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; развивать передачу мяча над головой, метание в цель, развивать равновесие, координацию движений, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно | | | обручи на каждого ребенка, мешочки- 10 шт.,  гим. скамейка | | Тема: Метание. Равновесие.  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Передача мяча над головой;  2.Метание мешочков в цель, развивать глазомер  3.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая мячи  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: 22.05.24 г.** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | | |  |
| № 9 ст. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить метать мяч в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер; закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной; формировать умение применять свой двигательный опыт в меняющихся условиях; воспитывать решительность, смелость. | | гимнастические палки на каждого, мячи, флажки два цвета красный, желтый. | | | **Тема:** «Волшебные превращения»  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  2-я часть: Основная  ОРУ: с гимнастическими палками  ОВД:  1.Метание мяча в вертикальную цель  2.Ползание на ладонях и коленях, на гимнастической скамейке.  3.Ходьба на гимнастической скамейке с мячом в руках.  Игра: «Найди себе пару»  Цель:развивать внимание, организованность.  **Мало подвижная игра:** «Летает –н е летает»  Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг. |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой.бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, передача мяча над головой, метание в цель, развивать равновесие, координацию движений, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | обручи на каждого ребенка, мешочки- 10 шт.,  гим. скамейка | | | Тема: Метание. Равновесие.  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Передача мяча над головой;  2.Метание мешочков в цель, развивать глазомер  3.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая мячи  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: 23.05.24г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | |  |
| 1) № 8 ст. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить метать мешочки в вертикальную цель энергичным выпрямлением руки, без остановки выполнять замах и бросок, развивать глазомер; закреплять умение ползать на ладонях и коленях, контролировать свои действия, сохранять спину ровной; формировать умение применять свой двигательный опыт в меняющихся условиях; воспитывать решительность, смелость. | | гимнастические палки на каждого, мячи, флажки два цвета красный, желтый. | | | **Тема: «Волшебные превращения»**  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1Метание мешочков в вертикальную цель  2.Ползание на ладонях и коленях, на гимнастической скамейке.  3.Ходьба правым и левым боком на гимнастической скамейке.  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. |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Развивать бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки; закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги; продолжить совершенствовать элементарные навыки построения и перестроения; формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений; развивать мелкую моторику, силу, ловкость; воспитывать привычку к занятиям физической культурой, заботиться о здоровье. | | кубики на количество детей, мячи, обручи. | | | Тема: «Ловкие мышата»  **1**-я часть Вводная:  **Ходьба:**  Ходить обычно, на носках, с высоким подниманием колен, по одному, с остановкой, приседанием, поворотом, обходить предметы, с перешагиванием через предметы положенные на пол.  **Бег:**  бег в разных направлениях, бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10 м), в быстром (до 10 – 20 метров), непрерывно в медленном темпе (в течение 50-60 сек.)  **2-я часть: Основная**  **ОРУ:** с кубиками  **ОВД:**  **1.** Бросание мяча диаметром 15 см двумя руками через шнур,  2. Перепрыгивать через обручи  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. |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, закрепить отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону(элементы Бадминтон**)**,отбивать мяч о стену несколько раз, подряд (элементы футбол) | | обручи, ракетка, волан, мячи – 10 шт., конусы -10 шт. кегли -2 шт. | | | Тема: Бадминтон Футбол  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: с обручем  ОВД:  1.Элементы **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.  2.Элементы футбол. Отбивать **мяч о стену несколько раз, подряд**  **Эстафета : «Добеги передай»**  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. |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2.Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьбы на носках, с высоким подниманием колен, змейкой.бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, передача мяча над головой, метание в цель, развивать равновесие, координацию движений, воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение играть дружно. | | обручи на каждого ребенка, мешочки- 10 шт.,  гим. скамейка | | | Тема: Метание. Равновесие.  1-я часть Вводная:  Построение. Перестроение  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Передача мяча над головой;  2.Метание мешочков в цель, развивать глазомер  3.Ходьба на гимнастической скамейке перешагивая мячи  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: 24.05. 24 г** | | |  | | **Пятница / Жұма** | | |  |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 ст. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | | Цель: Закрепить метание мяча в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер; закреплять умение выполнять ритмичные прыжки, через короткую скакалку прыгая над ней невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки; продолжать закреплять умение соревноваться, выполнять правила, воспитывать уважительное отношение к окружающим. | | гантели, мячи,скакалки. | | | Тема: «Айсулу и Серик в гостях у ребят»  **1-я часть Вводная:**  Ходьба: Построение в колонну по одному, в шеренгу. Перестроение по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ходьба в колонне по одному, по два; на носках, пятках, на внешних сторонах стопы; с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом.  Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, в разных направлениях, врассыпную.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  Закрепить метание мяча в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер; закреплять умение выполнять ритмичные прыжки, через короткую скакалку прыгая над ней невысоко,   1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Прыжки, через короткую скакалку прыгая над ней невысоко.   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. |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой. Бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу. Перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, закрепить отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону(элементы Бадминтон**)**,отбивать мяч о стену несколько раз, подряд (элементы футбол) | | обручи, ракетка, волан, мячи – 10 шт., конусы -10 шт. кегли -2 шт. | | | Тема:  **1-я часть Вводная:**  **Построение. Перестроение**  Ходьба и бег в колонне с изменением направления; «змейкой между предметами; с остановкой и выполнением фигур.  Между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики.  **Перестроение**  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Элементы **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.  2.Элементы футбол. Отбивать **мяч о стену несколько раз, подряд**  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. |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | Игра: «Через болото». Цель: упражнять в ходьбе по следам, развивать умение сохранять равновесие**.** | | | |

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

Дата**:** «17» 05.2024 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:** № 1ср. гр., № 9 стар. гр., № 8 стар. гр, № 10 лог. под. гр., № 3 под. гр., № 5 под. гр.

**Возраст детей**: дети 3-5 лет

**На какой период составлен план:** 27 **-** 31. 05.2024 г. май 5 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время**  **№ Группы** | | **Цель:** формирование у детей здорового образа жизни,   развивать активное и координированное выполнение движений, прививать интерес к физическим упражнения, совершенствовать навыки выполнения основных видов движений в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазанье, развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья: ловкость, быстроту, приобщать к совместной деятельности в подвижных играх со сверстниками, позитивному взаимодействию между собой; | | | | | | |
| **Утренная гимнастика** | | | | 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 № 15 (двигательная активность)** | | | | |
| **8.20-8.30**  **8.30-8.40**  **8.40-8.50** | № 7 под. гр., № 11 даяр. топ.  № 5 под. гр.  № 3 под гр., № 6 даяр. топ. | | |
| **Дат Дата: 27.05.24 г Понедельник / Дүйсенбі** | | | | | | | | |
| 1) № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | **Тема:** «Веселые соревнования».  1-я часть Вводная:  **Ходьба:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение равнение по ориентирам; Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа. Ходьба в чередовании с другими движениями, с остановкой по сигналу;  **Бег:** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному. Бег с ускорением и замедлением темпа со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе, бег на 50–60 метров. Челночный бег 3 раза по 5 метров.  **2-я часть: Основная**  ОРУ: с мячом  ОВД:  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  Подвижная игра: **«Охотник и зайцы»**  Цель: учить метать мяч в подвижную цель.  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **«Совушка»**  Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ходить врассыпную по всему залу |
| 2) № 10 под. лог. гр.  15.55 – 16.20 | | | 1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,  качающуюся  скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд. | | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | **Тема:** 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), ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой.  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 через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  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: 28.05.24 г** | | | **Вторник / Сейсенбі** | | | | | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | **Тема: «Веселые соревнования»**  **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 по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую; закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; совершенствовать умение передавать движением музыкальные образы, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать толерантность, интерес к занятиям физической культурой.. | | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, | Тема: «Волшебный колокольчик»  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.Ходьба приставным шагом вперед;  2.Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью;  3.Музыкально-ритмические движения.  Подвижная игра:Подвижная игра «Воробушки и кот»  Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра: **"**Зайка серый умывается" | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.50  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40  5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,качающуюся скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд.  1.Формирование навыков ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение, перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную,  качающуюся  скакалку, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров), перелезать через несколько предметов подряд. | | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | Тема: 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, змейкой, врассыпную, с высоким поднятием колен; лёгкий бег 1,5 м – с перепрыгиванием через препятствие.  Перестроение  2-я часть Основная:  ОРУ:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  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: 29.05.24 г** | | | **Среда / Сәрсенбі** | | | |  | |
| № 9 стар. лог. гр.  15.30 – 15.50 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | **Тема: «Веселые соревнования»**  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 гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  **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. | |
| № 3 под. гр.  15.55 - 16.20 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную, качающуюся | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | Тема: 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: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  **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: 30.05.24 г.** | | |  | | **Четверг/ Бейсенбі** | | **Тема: «Веселые соревнования»** | |
| 1) № 8 стар. гр.  9.00 - 9.20 | | | **Цель:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз; закреплять умение переходить с наклонной доски на гимнастическую стенку, приставным шагом влево, перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10 см; развивать ловкость, быстроту, внимание; продолжать формировать умение соотносить показ движения с его выполнением, умения соревноваться; воспитывать бережное отношение друг к другу. | | мягкие модули высотой 10 см - 6 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки - высотой 20 см - 4 шт. | | 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 по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе;  2.Лазание по гимнастической стенке на высоту 1,5 м;  3.Прыжки на двух ногах через предметы (высота -10 см).  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. | |
| 3) № 1 ср. гр.  9.55 - 10.10 | | | Цель: учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую; закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; совершенствовать умение передавать движением музыкальные образы, умение ходить и бегать свободно, естественно, поддерживая правильную осанку и сохраняя равновесие; развивать ловкость, выносливость, координацию движений; воспитывать толерантность, интерес к занятиям физической культурой.. | | обручи на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, | | Тема: «Волшебный колокольчик»  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.Ходьба приставным шагом вперед;  2.Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью;  3.Музыкально-ритмические движения.  **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:  Мало подвижная игра: "Зайка серый умывается" | |
| 2) № 10 под. лог. гр.  9.25 - 9.5  4) № 3 под. гр.  10.15 - 10.40 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить **с**амостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу на самокате, выполнять повороты вправо и влево. | | велосипед на по группы детей, самокаты. | | Тема: Катание на велосипеде  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:  Учить ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу  Учить кататься самокате выполнять повороты вправо и влево.  Подвижная игра: **«Гуси-лебеди».**  *Цель:* упражнять в беге по всей площадке, ловкости в увертывании, развивать координацию движения, быстроту реакции  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| 5) № 5 под. гр.  10.45 - 11.10 | | | 2. Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой,бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, прыжки через неподвижную, качающуюся | | мячи по количеству детей, веревка длинная, дуги- 6шт. | | Тема: 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: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  **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: 31. 05.24 г** | | |  | | **Пятница /Жұма** | |  | |
| 1) № 8 старшая гр.  9. 00 - 9. 20  3) № 9 стар. лог. гр.  9.55 - 10.15 | | |  | |  | | 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  ОРУ: с гантелями  ОВД:  1.Прыжки через неподвижную, качающуюся скакалку.  2.Бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).  3.Перелезать через несколько предметов подряд,  Подвижная игра: «Пожарные на учениях»  Цель:Совершенствование у детей физических навыков и умение действовать по сигналу  3-я часть Заключительная:  Мало подвижная игра:«Великаны и карлики».  Цель:развивать внимание, упражнять в ходьбе широким шагом, на носках. | |
| 2) № 5 под. гр.  9.25 - 9. 50 | | | 3.Развивать у детей слуховое внимание, координацию  движений, чувство ритма; ходьба на носках, с высоким подниманием колен, змейкой, бег с ускорением и замедлением темпе, со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Построение , перестроение; строиться в колонну по одному, в шеренгу, перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам, учить **с**амостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу на самокате, выполнять повороты вправо и влево. | | велосипед на пол группы детей, самокаты. | | Тема: Катание на велосипеде  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:  Учить ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу  Учить кататься самокате выполнять повороты вправо и влево.  Подвижная игра: **«Гуси-лебеди».**  *Цель:* упражнять в беге по всей площадке, ловкости в увертывании, развивать координацию движения, быстроту реакции  3-я часть Заключительная:  Мало подвижна игра: «Шалтай болтай» | |
| № 1 средняя. гр.  10.20 - 10.35 | | |  | |  | | 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:  музыкально-ритмические движения (приставной шаг назад, кружение вокруг себя);  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с перешагиванием через набивной мяч;  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.  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**:"**Воздушный шар"  Цель: Развивать внимательность, сообразительность, звуковую культуру речи.  Раздувайся наш шар,  раздувайся большой,  оставайся такой,  да не лопайся!" | |
| Индивидуальная работа:  № 10 под. лог. гр. Асылбеков Амир, Ескедир Сейлхан  № 9 стар. лог. гр. Клещев Максим, Жармеденов Димаш | | | | | **Прыжки:** Формирование техники прыжка в длину с места (расстояние 40 см), прыжки в глубину (с высоты 15 см).  **Метание**: бросание мяч вверх и ловля мяча  **Цель:** учить бросать мяч вверх Закрепить прыжки в длину. Развивать смелость, ловкость, равновесие, координацию. Воспитывать уверенность, интерес к занятиям физической культурой. | | | |

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

Дата**:** «24» 05.2024 г

Проверила методист …..

Рекомендации: