

ТОО Детский сад «Бопай»

«Утверждаю»

заведующая : Жумашева Б.А



Перспективный план организованной деятельности на 2022 – 2023  
учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного  
воспитания и обучения по физической культуры  
старшая группа «Смешарики»

Инструктор физкультуры : Алманиязова А.А

**Перспективный план организованной деятельности на  
2022– 2023 учебный год на основе Типового учебного плана  
дошкольного воспитания и обучения и Типовой программы  
дошкольного воспитания и обучения**

**Организации образования:** Детский сад «Бопай»

**Группа:** старшая группа «Смешарики »

**Возраст:** 4 лет

**На какой период составлен план:** сентябрь 2022-2023 учебный год

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения. Руки вперед, две. поднять в сторону , вверх, отвести руки назад в положении стоя; сгибание пальцев и выполнение движений вокруг кистей. Обе руки на талии, поочередно поворачивать обе руки в обе стороны отправлять . Наклониться вправо, влево, наклониться, прилечь; вперед наклоняясь , поднося кончик руки к кончику ноги. Положите обе руки на талию и наклонитесь в обе стороны. Катайте мяч вокруг себя, сидя и стоя на коленях. Подняться на цыпочки; выставляя обе ноги поочередно вперед пяткой, затем носком, группируясь. Ходьба подряд (4-5 раз), обе руки на поясе, подъем обеих рук вперед и в стороны, сидя; вытянуть кончик ноги, согнуть стопу.</p> <p>Основные движения:</p> <p>гулять пешком Ходьба по очереди, чередование ходьбы с бегом, прыжками, другими движениями, координация движений рук и ног, сохранение правильной осанки;</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Выполняйте знакомые физические упражнения в разном темпе под музыкальное сопровождение.</p> <p>Элементы спортивной игры:</p>

		1) обучать игре в боулинг. Встаньте в исходное положение и бросьте мяч. Удары по кеглям с расстояния 1,5-2 метра .
--	--	--

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
-----	-------------------------	------------------------------------

Октябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Гулять пешком. Ходьба пяткой, внешней стороной стопы, шагание, шагание в сторону (правой и левой), ходьба по очереди, чередование ходьбы с бегом, прыжки, смена направления и темпа, координация движений рук и ног. .</p> <p>Поддержание баланса. Ходьба между линиями (расстояние 15 см), ходьба вдоль линий, веревка, доска, гимнастическая скамейка, бревно. Экшн-игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Поощряйте инициативу и самостоятельность в организации знакомых игр. Развитие физических качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости и др.) в играх.</p>
---------	---------------------	---

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
-----	-------------------------	------------------------------------

ноябрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Бег. Бег на цыпочках, колени вверх, шаг за шагом, по очереди, по кругу, «змейкой», бег врассыпную. Выполнение различных заданий: бег в быстром и медленном темпе, смена ведущего, бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минут; пробежать 40-50 метров, попеременно ходя со средней скоростью;</p> <p>Повышение культурно-гигиенических навыков</p> <p>Учите детей быть опрятными, чистоплотными, следить за своим внешним видом. Научиться самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, по мере загрязнения. Подтверждение умения пользоваться расческой и носовым платком.</p> <p>Экши-игры</p> <p>Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p>Учу играть ведущую роль в подвижных играх, учу осознанно соблюдать правила игры. С мячами, перемычками, обручами и многим другим. развитие активности детей в играх.</p>
--------	---------------------	--

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Основные движения:</p> <p>Упорно работаю, лазаю. работа на четвереньках по наклонной доске в прямом направлении между предметами на расстоянии до 10 м; лежа на спине, подтягиваясь руками по гимнастической скамье, работая вперед. Работа на четвереньках, опираясь на подошвы и ладони, работа под верёвкой, подвешенной на высоте 50 сантиметров. Работа через обручи. Подъем на гимнастическую стенку с попеременными шагами вверх и вниз, прыжки через бревно и гимнастическую скамейку ;</p> <p>Повышение культурно-гигиенических навыков</p> <p>Соблюдение пищевого этикета. Медленно пережевываю пищу, пользуюсь кухонными принадлежностями (ложкой, вилкой), правильно пользуюсь салфеткой, полоскаю рот после еды.</p> <p>Создание здорового образа жизни</p> <p>Дать детям представление о теле и органах чувств человека, их роли в организме и способах их защиты и ухода .</p> <p>Объяснить важность соблюдения здорового питания и пользу овощей, фруктов и витаминов для организма человека.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
январь	Физическая культура	<p>Основные движения: Прыгать. Стояние на одном месте, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах вперед на расстояние 2-3 метра, стояние на одном месте, прыжки вправо и влево. Прыжки на одной ноге (поочередно правая и левая) стопы вместе, врозь, прыжки на 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 см), прыжки с высоты 20-25 см, прыжки из положения стоя на длинную (около 70 см), прыжки с коротким прыгуном;</p> <p>Спортивная подготовка Катание на санях. Скатывание с холма; катание друг на друге, катание на санках в гору, торможение при спуске с горки, самостоятельное скольжение по обледенелой дороге.</p> <p>Создание здорового образа жизни Понять значение слова «Здоровье – великое богатство», понять влияние своих действий на организм, пользу чистки зубов, возможность предотвращения простудных заболеваний.</p> <p>Расширение понятия здорового образа жизни.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
февраль	Физическая культура	<p>Бросок, перекат, ловля.</p> <p>Перекатывание мячей и обручей между предметами. Метание предметов на расстояние (не менее 3,5–6,5 м), правой и левой рукой в мишень, расположенную горизонтально (с расстояния 2–2,5 м), в мишень, расположенную вертикально, на расстояние 1,5 м (высота от центра мишени – 1,5 м) метание; перебросить мяч друг другу снизу и через голову (на расстояние 1,5 м), поймать; перебрасывать мяч через препятствия обеими руками и одной рукой через голову (с расстояния 2 м); подбрасывание мяча вверх и ловля его обеими руками (3-4 раза подряд);</p> <p>В очередь, в очередь, еще раз в очередь. Выстроитесь по одному, встаньте рядом друг с другом в линию и в круг. Выстроиться по двое, по троє, друг за другом, выстроиться по направлению; повернуть направо, налево, повернуться на месте; держите их отдельно и оставайтесь рядом.</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Горнолыжный спорт. Катание на лыжах одно за другим. Надевание и снятие лыж с помощью взрослых.</p> <p>Создание здорового образа жизни</p> <p>Расширить понимание пользы физической активности (утренняя зарядка, фитнес, спорт и активные игры) и полноценного сна. Учить оказывать простую помощь себе при падении, обращаться к взрослым при болезни.</p>

Мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Упражнения для груди Положите обе руки на талию и совершайте повороты влево-вправо (быстро и плавно). Наклониться вправо, влево, откинуться назад. В положении стоя обе ноги вместе (врозь), наклониться вперед, дотянуться пальцами рук до концов стоп, положить вещи и поднять их вверх. Стоя на коленях и перекатывая мяч.</p> <p>Упражнения для ног Поднимитесь и встаньте на цыпочки. Выставить обе ноги вперед поочередно, сначала поставить пятку, затем кончик стопы, хлопнуть в ладоши. 4-5 раз подряд полусидя. Сядьте, положив обе руки на талию, вытянув в обе стороны. Согните колено, вытяните вперед, снова согните и опустите. Вытягивание кончика стопы, поворот пятки.</p> <p>Личная двигательная активность. Поддержка игр детей с мячами, подвижными игрушками, обручами, поощрение использования физкультурных средств, атрибутов для занятий спортом и активных игр. Побуждать детей выполнять упражнения вместе с воспитателем, участвовать в активных играх.</p>

мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
апрель	Физическая культура	<p>Упражнения для груди Поднимите одну ногу вверх и передайте предмет из одной руки в другую под поднятой ногой. В положении сидя поднимите обе ноги, согните и напишите, опустите. Сидя и стоя со скрещенными ногами. Стоя на коленях, наклоны вперед и назад, поочередное сгибание обеих ног и письмо, подъем и опускание. Лежа на спине, держа что-то в руке, вытянув руки и отвернувшись в этом положении от тела. Лежа поднимите плечи, голову, руки вперед.</p> <p>Упражнения для ног Собираем веревку подошвами ног, сжимаем пятками мешочки с песком и перекладываем их с одного места на другое. Ходьба на одной стороне палки или веревки на пятках. Вставать, развешивать полотенца и другие мелочи подушечками ног и переносить их в другое место. Согните колени и поочередно поднимите обе ноги.</p> <p>Навыки самообслуживания Совершенствование навыков ухода за собой: самостоятельное одевание и раздевание. Сбор, развешивание, чистка и сушка одежды с помощью взрослого. После покраски вымойте бутылки, кисти, протрите стол.</p>

мес	Организованное действие	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Спортивная подготовка Езда на велосипеде. Двух- и трехколесный велосипед. Поверните направо, налево.</p> <p>Плавание. Плавание, игры в воде; сидение в воде, поднимая ноги вверх и вниз; сидеть в воде по подбородок, вылезая из воды; окунуть лицо в воду; попробуйте поплавать вольным стилем.</p> <p>Меры по здоровью и фитнесу Проведение всех видов очистительных, общих и местных водных мероприятий: обтирание влажной тряпкой, ополаскивание ног, тела, полоскание рта после каждого приема пищи. Ходьба босиком по траве и песку разными способами в теплые дни для профилактики плоскостопия. Выполнение физических упражнений в проветриваемом помещении в удобной легкой одежде. Тренировка дыхательных путей.</p> <p>Повторение прошлого.</p>