

Циклограмма воспитательно-образовательного процесса «Физическая культура»

Тема месяца по программе «Біртүгас тәрбие» - «Трудолюбие и профессионализм»

Физ.инструктор Скачкова Е.А.
ГККП «Ясли детский сад «Балауса»
Сентябрь

1-я неделя (02.09.2024–06.09.2024)

Цитата недели: «Білім - қымбат қазына, қанағат тұтпа азына» (Мұзафар Әлімбаев)

Понедельник 02.09.	Вторник 03.09	Среда 04.09	Четверг 05.09	Пятница 06.09
<p>9:00 - Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс упражнений с кубиками. (физическая культура, музыка, ознакомление с окружающим миром)</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети, вытягивая руки вперед, раскрывают ладонь, произносят: «Вот».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4–5 раз).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты направо, вытягивая руки, показывают кубики и произносят: «Вот. Вот».</p> <p>2.2. Исходное положение: (повторить на левой стороне 4 раза).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед, произносят: «Вот».</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4–5 раз).</p> <p>3.2. Исходное положение: (повторить 3 раз).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, произнести: «Вот» (повторить 3 раза).</p>				
<p>"Мы красиво идем в строю". Задачи: развивать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, соблюдая интервал; умение слушать команду и двигаться по сигналу; навыков катания мячей друг другу. Подвижная игра "Бегите ко мне". Подвижная игра "Как прыгают лесные звери?"</p>		<p>"Смирно в строю!". Задачи: формировать навыки свободной ходьбы в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен, соблюдая интервал; закрепить навыки прыжков на двух ногах, с продвижением вперед 2-3 метра; навыки катания мячей друг другу в положении сидя. Подвижная игра "Попади в круг". Подвижная игра "По ровненькой дорожке".</p>		<p>"В круг вместе с Колобком". Задачи: формировать навыки построения в круг и техники прыжка в длину с места; навыки катания мяча с расстояния 1.5-2 метра в положении сидя, в ворота. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию, способствующие укреплению здоровья. Игровое упражнение "Брось мяч в цель". Подвижная игра "Догони меня".</p>

Проверил:
Методист:

29.08.2024г.
@skif

Цитата недели: «Жанұям - қорғаным, ата-анам - тірегім!»
2-я неделя (09.09.2024–13.09.2024)

Понедельник 09.09.	Вторник 10.09	Среда 11.09	Четверг 12.09	Пятница 13.09
<p>9:00 Утренняя гимнастика Комплекс упражнений с кубиками. (физическая культура, музыка, ознакомление с окружающим миром, развитие речи)</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети, вытягивая руки вперед, раскрывают ладонь, произносят: «Вот». 1.2. Исходное положение: (повторить 4–5 раз).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди. 2.1. Повороты направо, вытягивая руки, показывают кубики и произносят: «Вот. Вот». 2.2. Исходное положение: (повторить на левой стороне 4 раза).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, корпус расслаблен, руки вниз. 3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед, произносят: «Вот». 1.2. Исходное положение: (повторить 4–5 раз). 3.2. Исходное положение: (повторить 3 раза).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди. 4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони. 4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, произнести: «Вот» (повторить 3 раза).</p>				
<p>"Построение в круг". Задачи: развивать навыки построения в круг и свободной ходьбы с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен; в колонне по одному, друг за другом, на носочках, соблюдая интервал. Малоподвижная игра "Пузырь". Подвижная игра "Такси".</p>		<p>"Наш веселый круг". Задачи: закрепить навыки прыжка в длину; катания мяча в ворота; во время подвижной игры закрепить навык метания в горизонтальную цель; развивать физические качества: ловкость, быстроту. Подвижная игра "Тюбетейка". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>		<p>"Неуклюжий медвежонок". Задачи: формировать навыки ходьбы в колонне по одному, не натываясь друг на друга, на носках; развивать навыки самостоятельного становления в строй, навыкам ходьбы по наклонной доске и умению ползать в прямом направлении. Подвижная игра "Поезд". Подвижная игра "Пройди мишкой, проползи мышкой".</p>

Проверил: 06.09.2024
 Методист: @keta

Цитата недели: «Ақырын жүріп анық бас, енбегің кетпес далаға!» (Абай)

3-я неделя (16.09.2024–20.09.2024)

Понедельник 16.09.	Вторник 17.09	Среда 18.09	Четверг 19.09	Пятница 20.09
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность)</p> <p>Комплекс упражнений (с полотенцами) (физическая культура, музыка, ознакомление с окружающим миром, развитие речи)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят: «Найди меня». 1.2. Исходное положение (повторить 4–5 раз). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Повороты направо, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят: «Стираем». 2.2. Исходное положение (повторить на левой стороне 4 раза). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят: «Поспим». 3.2. Исходное положение (повторить 3 раза). 4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз. <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте. 4.2. Исходное положение (повторить 3 раза). 				
<p>"Ходьба на носках". Задачи: развивать технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению; подвижность, координацию движений, умение реагировать на сигнал воспитателя. Подвижная игра "Мыши и кот". Малоподвижная игра "Кто пройдет тише".</p>		<p>"Ходьба по наклонной доске". Задачи: развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал; закрепить технику ходьбы по наклонной доске и ползания по заданному направлению. Подвижная игра "Поезд". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>		<p>"Солнечный Казахстан". Задачи: учить детей ходить в строю друг за другом на носочках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построению в круг и перестроению; учить навыкам ходьбы по бревну; бросанию и ловле мяча. Подвижная игра "Мой весёлый звонкий мяч". Подвижная игра "Ой, ужалил".</p>

Проверил: 13.09.2024
 Методист: @kit

**Цитата недели: «Еңбек - жай ғана қызмет емес, адам болмысының айнасы.» (Абай)
4-я неделя (23.09.2024–27.09.2024)**

Понедельник 02.09.	Вторник 03.09	Среда 04.09	Четверг 05.09	Пятница 06.09
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс упражнений (с полотенцами) (физическая культура, музыка, ознакомление с окружающим миром, развитие речи)</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят: «Найди меня».</p> <p>1.2. Исходное положение (повторить 4–5 раз).</p> <p>2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>2.1. Повороты направо, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят: «Стираем».</p> <p>2.2. Исходное положение (повторить на левой стороне 4 раза).</p> <p>3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках.</p> <p>3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят: «Поспим».</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3 раза).</p>				
<p>"Круглое как солнышко". Задачи: развивать навыки построения в круг; ходьбы в колонне по одному не натываясь друг на друга, на носках; навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал. Подвижная игра "Бегите к флажку". Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!"</p>		<p>"Ходьба по бревну". Задачи: закрепить технику ходьбы по бревну; навыки бросания и ловле мяча. Подвижная игра "Попади в круг". Подвижная игра "Ой, ужалит!"</p>		<p>"Покатились яблоки". Задачи: формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построения в круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; захватывание мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Малоподвижная игра "Кто пройдет тише". Подвижная игра "Полосатый мячик".</p>

Проверил: 20.09.2024
Методист: @ket

**Циклограмма воспитательно-образовательного процесса «Физическая культура»
Тема месяца по программе «Біртұтас тәрбие» - Октябрь – месяц независимости и патриотизма**

Физ.инструктор Скачкова Е.А..
ГККП «Ясли детский сад «Балауса»
Октябрь

1-я неделя (30.09.2024–04.10.2024)

Цитата недели: «Ел-жұртымның бақыты аталатын, сөнбесін мәңгі сенің, Отан, атың!»

Понедельник 30.09.	Вторник 01.10	Среда 02.10	Четверг 03.10	Пятница 04.10
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с листочками) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром)</p> <p>1). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2-3 помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза. 2). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- поднять руки вверх, 2-3 - помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза. 3). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2 повернуться в одну сторону, 3 - вперед, 4- ИП. Повторить по 2 раза на каждую сторону. 4). ИП: стоя, ноги шире плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- наклониться вперед, коснуться листочками носков, 2- ИП. Повторить 4 раза. 5). Прыжки на месте, руки с листочками перед собой, согнуты в локтях. 8 раз. С переходом в марш 8 раз. Повторить 2 раза. 6). Упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Мяч в кругу". Задачи: развивать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного становления в строй, построения в круг; развивать навыки метания в горизонтальную цель. Подвижная игра "Поймай комара". Малоподвижная игра "Мяч в кругу".</p>		<p>"Щедрая осень". Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; учить навыкам самостоятельного построения в круг, и из круга в строй. Игровое упражнение "Чемпион". Подвижная игра "Такси".</p>		<p>"Мой веселый, звонкий мяч". Задачи: развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; закрепить навыки захватывания мяча двумя ногами, катания мяча сидя-стоя. Подвижная игра "Попади в круг". Подвижная игра "Стой"</p>

Проверил: *27.09.2024*
Методист: *Скачкова Е.А.*

2-я неделя (07.10.2024–11.10.24)

Цитата недели: «Туған жердей жер болмас, туған елдей ел болмас!»

Понедельник 07.10.	Вторник 08.10	Среда 09.10	Четверг 10.10	Пятница 11.10
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с листочками) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром)</p> <p>1). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2-3 помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза. 2). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- поднять руки вверх, 2-3 - помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза. 3). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2 повернуться в одну сторону, 3 - вперед, 4- ИП. Повторить по 2 раза на каждую сторону. 4). ИП: стоя, ноги шире плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- наклониться вперед, коснуться листочками носков, 2- ИП. Повторить 4 раза. 5). Прыжки на месте, руки с листочками перед собой, согнуты в локтях. 8 раз. С переходом в марш 8 раз. Повторить 2 раза.</p>				
<p>"Волшебный подарок осени". Задачи: формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; развивать навыки метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; ходьбы по наклонной доске. Игровое упражнение "Чемпион". Подвижная игра "У медведя во бору".</p>		<p>"Капельки дождя". Задачи: продолжать развивать технику метания в горизонтальную цель с прыжками вверх; закрепить навыки ходьбы по наклонной доске. Подвижная игра "Солнышко и дождик". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>		<p>"Ценность хлеба". Задачи: развивать умение ходить в колонне по одному на носках, пятках. Формировать навыки ходьбы по бревну; бросания и ловле мяча; развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Подвижная игра "Чемпион". Подвижная игра: "У медведя во бору".</p>

Проверил: 04.10.2024
 Методист: @kef

3-я неделя (14.10.2024-18.10.2024)

Цитата недели: «Отанды сую - отбасынан басталады!»

Понедельник 14.10	Вторник 15.10	Среда 16.10	Четверг 17.10	Пятница 18.10
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячом) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. 1- вытянуть руки вперед, 2-вверх, 3- вперед, 4- ИП. Повторить 4 раза. 2). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу. 1- поднять руки вверх, 2- ИП. Повторить 4 раза. 3). ИП: стоя, ноги на шири плеч, мяч перед собой. 1- вытянуть руки вперед, 2- повернуться в одну сторону, 3 - вперед, 4- ИП. Повторить по 2 раза на каждую сторону. 4). ИП: стоя, ноги шире плеч, мяч перед собой. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- ИП. Повторить 4 раза. 5). Прыжки на месте, руки на поясе. Мяч лежит перед собой. 8 раз. С переходом в марш 8 раз. Повторить 2 раза. 6). Упражнение на дыхание. 				
<p>"Круглый каравай". Задачи: учить ходить в колонне по одному на носках, пятках; формировать навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросании и ловле мяча. Развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Подвижная игра "Попади в круг". Подвижная игра "Найди себе пару"</p>		<p>"Всем нужен хлеб". Задачи: закрепить навыки ходьбы по бревну, сохраняя равновесие; бросание и ловлю мяча; развивать навыки ходьбы в строю, построения в круг. Подвижная игра "Лови,бросай и не роняй". Подвижная игра "Догони меня".</p>		<p>"Скачет по дорожке воробышек". Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; развивать навыки захватывания мяча двумя ногами, катание мяча сидя-стоя. Подвижная игра "Воробышек и кот". Подвижная игра "Мяч в кругу".</p>

Проверил: 18.10.2024
 Методист: @mf

4-я неделя (21.10.2024-24.10.2024)
Цитата недели: «Отаным - алтын бесігім!»

Понедельник 21.10.	Вторник 22.10	Среда 23.10	Четверг 24.10	Пятница
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячом) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. 1- вытянуть руки вперед, 2-вверх, 3- вперед, 4- ИП. Повторить 4 раза. 2). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках, внизу. 1- поднять руки вверх, 2- ИП. Повторить 4 раза. 3). ИП: стоя, ноги на шири плеч, мяч перед собой. 1- вытянуть руки вперед, 2- повернуться в одну сторону, 3 - вперед, 4- ИП. Повторить по 2 раза на каждую сторону. 4). ИП: стоя, ноги шире плеч, мяч перед собой. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- ИП. Повторить 4 раза. 5). Прыжки на месте, руки на поясе. Мяч лежит перед собой. 8 раз. С переходом в марш 8 раз. Повторить 2 раза. 6). Упражнение на дыхание. 				
<p>"Мы любим прыгать". Задачи: продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление, по кругу, с остановкой. Подвижная игра "Воробышек и кот". Подвижная игра "Поровненькой дорожке".</p>		<p>"Прыжки на месте на двух ногах вокруг себя". Задачи: учить детей совершать круговые прыжки на одном месте; приучать к ходьбе по наклонной доске. Подвижная игра "Найди свое место".</p>		

Проверил: 18.10.2024
 Методист: *Сидорова*

5-я неделя (28.10.2024-01.11.2024)
Цитата недели: «Отаным - алтын бесігім!»

Понедельник 28.10.	Вторник 29.10	Среда 30.10	Четверг 31.10	Пятница 01.11
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с кубиками) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром) 1. ИП: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1- руки вперед, раскрыть ладони, произнести "вот". 2- ИП. (Повторить 4-5р) 2. ИП: ноги врозь, корпус прямой, кубики на уровне груди. 1- поворот направо, вытянуть руки, показать кубики, произнести "вот", "вот". 2 - ИП. 3 - то же, что и 1. 4 - ИП (Повторить на каждую сторону по 3 раза) 3. ИП: ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 1 - сесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести "вот". 2- ИП (Повторить 4-5р) 4. ИП: ноги вместе, корпус расслаблен, кубики на уровне груди. Прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Щедрый петушок". Задачи: формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках. Развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Подвижная игра "Зайка беленький". Малоподвижная игра "Летает – не летает"</p>		<p>"Мы спортивные ребята". Задачи: развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами, с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений. Подвижная игра "Проползи – не задень". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>		<p>"Лазание по наклонной лестнице". Задачи: развивать навыки лазания по наклонной лестнице; прыжка двумя ногами, с продвижением вперед. Привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений. Подвижная игра "Паучок". Малоподвижная игра "Кто пройдет тише".</p>

Проверил: *24.10.2024*
 Методист: *евнеф*

**Циклограмма воспитательно-образовательного процесса «Физическая культура»
Тема месяца по программе «Біртұтас тәрбие» - Ноябрь – месяц справедливости и ответственности**

Физ.инструктор Скачкова Е.А.
ГККП «Ясли детский сад «Балауса»
Ноябрь

1-я неделя (04.11.2024-08.11.2024)

Цитата недели: «Әділдік пен жауапкершілік - біртұтас ұғым!»

Понедельник 04.11.	Вторник 05.11	Среда 06.11	Четверг 07.11	Пятница 08.11
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с кубиками) (физическая культура, развитие речи, ознакомление с окружающим миром) 1. ИП: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1- руки вперед, раскрыть ладони, произнести "вот". 2- ИП. (Повторить 4-5р) 2. ИП: ноги врозь, корпус прямой, кубики на уровне груди. 1- поворот направо, вытянуть руки, показать кубики, произнести "вот", "вот". 2 - ИП. 3 - то же, что и 1. 4 - ИП (Повторить на каждую сторону по 3 раза) 3. ИП: ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 1 - сесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести "вот". 2- ИП (Повторить 4-5р) 4. ИП: ноги вместе, корпус расслаблен, кубики на уровне груди. Прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Мчатся машины". Задачи: формировать навыки ходьбы в колонне по одному, друг за другом на носках, пятках; развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки ползания под дугу; технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле. Подвижная игра "Птички и кошка". Малоподвижная игра "Светофор".</p>		<p>"Крепче держим руль". Задачи: формировать навыки построения в круг (с помощью педагога, по зрительным ориентирам); ходьба по дощечкам, которые положены на расстоянии 10 см. Подвижная игра "Автомобили". Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p>		<p>"Улицы нашего города". Задачи: продолжать развивать навыки самостоятельного построения в круг; навыки свободной ходьбы по деревянным доскам. Закрепить навыки ползания под дугу; прыжка двумя ногами, с продвижением вперед. Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>

Проверил: 01.11.2024
Методист: @knp

2-я неделя (11.11.2024-15.11.2024)
Цитата недели: «Тура биде туған жок!»

Понедельник 11.11	Вторник к 12.11	Среда 13.11	Четверг 4.11	Пятница 15.11
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (гимнастической палкой) 1. ИП: ОС, руки в опущенных руках перед собой. 1 - руки в палкой вперед, 2 - ИП. (Повторить 4-5раз) 2. ИП: ОС, ноги врозь, двумя руками держать палку, на ногах. 1- не разгибая рук, поднять палку над головой. 2 - палку за голову на плечи. 3 - повторить упр. 1. 4- ИП. (Повторить 4-5р) 3. ИП: ОС, палку внизу в опущенных руках перед собой. 1- палка вперед, 2 - поворот влево, 3 - повторить 1упр. 4 -ИП. То же в вправую сторону. (Повторить на каждую сторону по 2 р) 4. ИП: ОС, руки на поясе, палка на полу. 1-4 легкие прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Серый зайчик". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, лазания по наклонной лестнице, влезание на гимнастическую стенку и спуск. Подвижная игра "Бегите ко мне". Малоподвижная игра "Зайка серый умывается."</p>		<p>"Прыгай выше". Задачи: формировать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. Подвижная игра "С кочки на кочку". Малоподвижная игра "Мяч в кругу".</p>		<p>"Свободный бег". Задачи: развивать технику прыжка в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров, прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах продвигаясь вперед. Подвижная игра "Воробушки и кот" (бег и прыжки). Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p>

Проверил:
 Методист:

08.11.2024
[Подпись]

3-я неделя (18.11.2024-22.11.2024)

Цитата недели: «Жауапкершілік - адамгершілік қасиеттің көрінісі»

Понедельник 18.11.	Вторник 19.11	Среда 20.11	Четверг 21.11	Пятница 22.11
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (гимнастической палкой) 1. ИП: ОС, руки в опущенных руках перед собой. 1 - руки в палкой вперед, 2 - ИП. (Повторить 4-5раз) 2. ИП: ОС, ноги врозь, двумя руками держать палку, на ногах. 1- не разгибая рук, поднять палку над головой. 2 - палку за голову на плечи. 3 - повторить упр. 1. 4- ИП. (Повторить 4-5р) 3. ИП: ОС, палку внизу в опущенных руках перед собой. 1- палка вперед, 2 - поворот влево, 3 - повторить 1 упр. 4 -ИП. То же в вправую сторону. (Повторить на каждую сторону по 2 р) 4. ИП: ОС, руки на поясе, палка на полу. 1-4 легкие прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Колобок". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, по кругу, с остановкой, "змейкой", обходя предметы; навыки бега с одной стороны площадки на другую; лазания по наклонной лестнице, влезания на гимнастическую стенку и спуск. Подвижная игра "Бегите ко мне". Игра малой подвижности "Чтобы сильным, ловким быть".</p>		<p>"Быстрее, выше, сильнее". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление; развивать навыки ползания в прямом направлении между расставленными предметами "змейкой". Подвижная игра «Мыши и кот». Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p>		<p>"Ползание "змейкой". Задачи: продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Подвижная игра "Тюбетейка". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>

Проверил: 15.11.2024
 Методист: @mef

4-я неделя (25.11.2024-29.11.2024)

Цитата недели: «Әділетте берік болсаң аяғың таймайды!»

Понедельник 25.11	Вторник 26.11	Среда 27.11	Четверг 28.11	Пятница 29.11
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с флажками) 1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1- поднять руки вверх, 2-3 - помахать, 4-ИП. Повторить 3 раза. 2. ИП: сидя, ноги врозь, флажок держать руками внизу перед собой. 1- поднять руки перед грудью, 2- поднять флажок вверх, посмотреть на флажок, 3 - флажок перед грудью, 4-ИП. Повторить 3 раза. 3. ИП: лежа, ноги вместе, флажок на груди. 1- поднять флажок, 2 ИП. Повторить 4 раза. 4. ИП: сидя, ноги врозь, флажок держать в руках внизу. 1 - потянуться вперед, конец флажка между ног. 2 - ИП. Повторить 3 раза. 5. ИП: стоя, ос, флажок рядом на земле. Свободные прыжки на месте. (по 8 раз). Марш на месте (8 раз). Упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Медведь в спячке". Задачи: формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания в прямом направлении на расстояние 4–6 метров. Подвижная игра "Медведь". Эстафета "Пограничник".</p>		<p>"Мишка, Мишка, лежебока!". Задачи: продолжать формировать навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу, высотой 40 сантиметров. Подвижная игра "Медведь". Малоподвижная игра "Пузырь".</p>		<p>"Ходьба, меняя направление". Задачи: закрепить навыки бега с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом соблюдая интервал, меняя направление; навыки ползания под дугу. Подвижная игра "Найди свой цвет". Подвижная игра "Проползи – не задень" (подлезание).</p>

Проверил: 22.11.2024г

Методист: @mit

Циклограмма воспитательно-образовательного процесса «Физическая культура»

Тема месяца по программе «Біртұтас тәрбие» - Декабрь – месяц единства и солидарности

Физ.инструктор Скачкова Е.А.

ГККП «Ясли детский сад «Балауса»

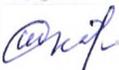
Декабрь

1-я неделя (02.12.2024-06.12.2024)

Цитата недели: «Бірлігі күшті ел озады»

Понедельник 02.12.	Вторник 03.12.	Среда 04.12.	Четверг 05.12.	Пятница 06.12.
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с флажками) 1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. 1- поднять руки вверх, 2-3 - помахать, 4-ИП. Повторить 3 раза. 2. ИП: сидя, ноги врозь, флажок держать руками внизу перед собой. 1- поднять руки перед грудью, 2- поднять флажок вверх, посмотреть на флажок, 3 - флажок перед грудью, 4-ИП. Повторить 3 раза. 3. ИП: лежа, ноги вместе, флажок на груди. 1- поднять флажок, 2 ИП. Повторить 4 раза. 4. ИП: сидя, ноги врозь, флажок держать в руках внизу. 1 - потянуться вперед, конец флажка между ног. 2 - ИП. Повторить 3 раза. 5. ИП: стоя, ос, флажок рядом на земле. Свободные прыжки на месте. (по 8 раз). Марш на месте (8 раз). Упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Я - чемпион". Задачи: учить навыкам катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь, катание мячей в ворота, бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча. Эстафета "Передай флажок". Игровое упражнение "Чемпион".</p>		<p>"Независимый Казахстан". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, координирование движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Эстафета "Передай флажок". Подвижная игра "Воробушки и автомобиль". В выходные дни проводятся в упрощенной форме игры-упражнения. Игра "Тень". Развивать координацию движений, внимание, память. Педагог демонстрирует движения того или иного животного, дети повторяют, угадывают, кого показывают.</p>		<p>"Моя Родина - Казахстан". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, на носках, соблюдая интервал, меняя направление. Учить ходить по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Полосатый мячик". Упражнение для профилактики плоскостопия "Часы".</p>

Проверил: 29.11.2024

Методист: 

2-я неделя (09.12.2024-13.12.2024)

Цитата недели: «Ынтымак жүрген жерде ырыс бірге жүреді»

Понедельник 09.12.	Вторник 10.12.	Среда 11.12	Четверг 12.12	Пятница 13.12
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячами).</p> <ol style="list-style-type: none">ИП: ОС, держать мяч двумя руками, внизу. 1- вытянуть мяч вперед. 2 - ИП. (Повторить 4-5р)ИП: ОС, держать мяч двумя руками, внизу. 1- поднять мяч, 2 - наклон вправо (влево), 3- повторить упр.1, 4 - ИП. (Повторить по 3 р. на каждую сторону)ИП: ноги шире плеч, держать мяч двумя руками, перед собой на груди. 1- поворот вправо (влево), 2 - ИП. (Повторить по 3 р. на каждую сторону)ИП: ноги шире плеч, держать мяч двумя руками, перед собой на груди. 1- наклон вперед, поставить мяч на землю перед собой. 2- ИП, руки на пояс. 3 - повторить упр.1, взять мяч, 4 - ИП. (Повторить 4-5 р)ИП: ОС, мяч в руках перед собой, на груди. 1-4 легкие прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.				
<p>"Чудеса нового года". Задачи: продолжать формировать навыки бега в колонне по одному, друг за другом, соблюдая интервал, меняя направление, навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, закрепить навыки построения в круг. Игровое упражнение "Мы ловкие!" Игровое упражнение "Пойдем по</p>		<p>"Праздник во дворе". Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 метра. Малоподвижная игра "Зайка серый умывается". Подвижная игра "С кочки на кочку".</p>		<p>"Новый год, новый свет!". Задачи: продолжать формировать навыки бега, соблюдая интервал, меняя направление, навыки ходьбы по гимнастической скамейке; навыки прыжка в длину с места, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 метра. Игровое упражнение "Мы ловкие!". Подвижная игра "Принеси игрушку".</p>

Проверил: 06.12.2024

Методист: @kif

3-я неделя (17.12.2024-20.12.2024)

Цитата недели: «Бірлік болмай тірлік болмас»

Понедельник	Вторник 17.12	Среда 18.12	Четверг 19.12	Пятница 20.12
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячами).</p> <ol style="list-style-type: none">1. ИП: ОС, держать мяч двумя руками, внизу. 1- вытянуть мяч вперед. 2 - ИП. (Повторить 4-5р)2. ИП: ОС, держать мяч двумя руками, внизу. 1- поднять мяч, 2 - наклон вправо (влево), 3- повторить упр.1, 4 - ИП. (Повторить по 3 р. на каждую сторону)3. ИП: ноги шире плеч, держать мяч двумя руками, перед собой на груди. 1- поворот вправо (влево), 2 - ИП. (Повторить по 3 р. на каждую сторону)4. ИП: ноги шире плеч, держать мяч двумя руками, перед собой на груди. 1- наклон вперед, поставить мяч на землю перед собой. 2- ИП, руки на пояс. 3 - повторить упр.1, взять мяч, 4 - ИП. (Повторить 4-5 р)5. ИП: ОС, мяч в руках перед собой, на груди. 1-4 легкие прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнением на дыхание.				
		<p>"Бросание мяча в цель". Задачи: продолжать формировать навыки катания мячей друг другу, бросать мяча двумя руками от груди, двумя руками, метать в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!" Подвижная игра "Попади в круг".</p>	<p>"Ползание по гимнастической скамейке". Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, навыки умения действовать по сигналу педагога; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра "Не опоздай", "Мяч среднему".</p>	

Проверил: 13.12.2024

Методист: 

4-я неделя (23.12.2024-27.12.2024)

Цитата недели: «Ынтымак - бузылмайтын қорған»

Понедельник 23.12	Вторник 24.12	Среда 25.12	Четверг 26.12	Пятница 27.12
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплекс общеразвивающих упражнений (с кубиками) 1. ИП: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1- руки вперед, раскрыть ладони, произнести "вот". 2- ИП. (Повторить 4-5р) 2. ИП: ноги врозь, корпус прямой, кубики на уровне груди. 1- поворот направо, вытянуть руки, показать кубики, произнести "вот", "вот". 2 - ИП. 3 - то же, что и 1. 4 - ИП (Повторить на каждую сторону по 3 раза) 3. ИП: ноги врозь, корпус расслаблен, руки внизу. 1 - сесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести "вот". 2- ИП (Повторить 4-5р) 4. ИП: ноги вместе, корпус расслаблен, кубики на уровне груди. Прыжки на месте. 1-4 по три раза. Переход в марш 1-4 по три раза. Повторить упражнение с прыжками и упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Быстрая ходьба". Задачи: закрепить навыки катания мячей друг другу, навыки метания в горизонтальную цель, вдаль, метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра "Шире шагай". Малоподвижная игра "Мяч в кругу". В выходной день проводится в упрощенной форме игры упражнения.</p>		<p>"Скользим на санях". Задачи: формировать навыки построения в строю, находить свое место в строю, круге (по зрительным ориентирам) ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен; прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра "Догони меня (бег)". Подвижная игра "Кенгуру".</p>		<p>"Мы любим кататься". Задачи: формировать навыки ходьбы приставным шагом вперед, приставным шагом назад, привлекать к совместным подвижным играм, правилам позитивных взаимоотношений. Подвижная игра "Через ручеек". Подвижная игра "Попади в круг".</p>

Проверил:

20.12.2024

Методист:

amf

5-я неделя (30.12.2024-31.12.2024)

Цитата недели: «Ынтымак - бузылмайтын қорған»

Понедельник 30.12.	Вторник 31.12	Среда 01.01	Четверг 02.01	Пятница 03.01
<p>Утренняя гимнастика (двигательная активность, игровая деятельность) Комплексные упражнения (с палками-2) <i>(физическая культура, музыка, развитие речи, ознакомление с окружающим миром)</i></p> <p>1. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, палка внизу, в опущенных руках перед собой. 1 — поднять палку вверх; 2 — поставить палку на голову; 3 — поднять палку вверх; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза)</p> <p>2. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги врозь, палка внизу, в опущенных руках перед собой. 1 — поднять палку вверх, руки выпрямить; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. (Повторить по два раза на каждую сторону)</p> <p>3. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, палка внизу, в опущенных руках перед собой. 1-2 — присесть, поднять палку вверх; 3-4 — исходное положение. (Повторить 4 раза). Упражнение в неторопливом темпе.</p> <p>4. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги расставлены, палка сзади в опущенных руках. 1-2 — поднять палку вверх; 3-4 — исходное положение. (Повторить 4 раза)</p> <p>5. Исходное положение, сидя на полу, ноги врозь, палка на голове. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться правого (левого) носка ноги; 3 — выпрямиться, палка вверх, вытянутых руках; 4 — исходное положение. (Повторить 4 раза на каждую сторону). Упражнение можно проводить, наклоняясь вперед, между ног.</p> <p>6. Исходное положение: стоя, корпус прямой, ноги вместе, палка перед грудью в согнутых руках. Прыжки на месте на счет до 8-ми. Переход в марш на месте на счет до 8-ми. Повторить череду двух упражнений один раз. Прыжки можно проводить без предмета, положив палку сбоку, руки держать на поясе.</p> <p>7. Палка на полу. Упражнение на дыхание.</p>				
<p>"Ходьба по наклонной доске". Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз; навыки бега со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Совершенствовать навыки сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге. Подвижная игра "Парный бег". Игровое упражнение "Чемпион". Отрабатывать навыки самостоятельного выполнения упражнений, умение играть по правилам.</p>				<p>"Ползание по гимнастической скамейке". Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, меняя направление, навыки умения действовать по сигналу педагога; навыки бросания мяча друг другу снизу и ловля его; навыки ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра "Не опоздай", "Мяч среднему".</p>

Проверил: 27.12.2024

Методист: 