

**Е.А. Юркова**

**Физическая культура**

Методическое руководство  
для педагогов средней группы (4-5 лет)  
по Типовой учебной программе  
дошкольного воспитания и обучения

*Рекомендовано  
Министерством образования и науки  
Республики Казахстан*

Алматыкітап баспасы

2018

**Юркова Е.А.**

**Физическая культура.** Методическое руководство для педагогов средней группы (4-5 лет) по Типовой учебной программе дошкольного воспитания и обучения /Е.А. Юркова. – Алматы:тап баспасы, 2018. – с. 258

## Пояснительная записка

Методическое руководство нового поколения (далее Руководство) «Физическая культура» подготовлено в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения (утвержден постановлением Правительства Республики Казахстан от 15 мая 2016 г. № 292). Данный стандарт определяет **новые методологические основы** дошкольного и предшкольного образования в Республике Казахстан.

2. Типовой учебный план дошкольного воспитания и обучения детей от 1 до 6 (7) лет (утвержден приказом МОН РК 22.06.2016 г. № 391).

3. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения (утверждена приказом МОН РК от 12.08.2016 г. № 499). Обновленная программа представляет **новое содержание** дошкольного образования в контексте 5-ти образовательных областей.

Типовой учебной программой дошкольного воспитания и обучения в образовательной области «Здоровье» занятия «Физкультура» определены цели и задачи:

**Цель:** укрепление и охрана здоровья ребенка, развитие интереса к физической культуре, стремление применять двигательные умения и навыки с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;
- совершенствовать основные виды движений в ходьбе и беге, прыжках и метании, бросании и ловле, ползании и лазании, навыков личной гигиены и основ сбережения здоровья;
- формировать физические качества, ловкость, выносливость, умение сохранять координацию движений, равновесие, гибкость;
- воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, стремление к здоровому образу жизни.

В этой связи основная цель Руководства – **демонстрация** эффективных методов, средств и технологий для решения указанных задач.

Методическое руководство содержит:

- 1) Перспективное планирование.
- 2) Образцы разработок организованной учебной деятельности на учебный год.
- 3) Приложение.

Разработки проходят через следующие этапы организованной учебной деятельности:

**организационный этап** – *мотивационно-побудительный* (необходим для создания эмоционально -положительного отношения к занятию, радостного вхождения детей в предлагаемую тему);

**основная часть** – *организационно-поисковый* (предусматривает развитие двигательных умений и навыков, совершенствование координации движений);

**рефлексия** – *рефлексивно-корректирующий* (предусматривает самооценивание через игровые приемы).

На первом и втором этапах решаются цели воспитательного и развивающего аспекта, на третьем – познавательного.

Такая этапность и расчленение целей позволяют педагогу четко планировать деятельность, подбирать соответствующие приемы для каждого этапа, а также ожидать в итоге процесса обучения следующий **результат** от ребенка:

**Воспроизводит** (знает) то, чему учился в процессе организационно-поискового этапа (*познавательный аспект*).

**Понимает** (имеет) мотивационно-побудительные установки (*воспитательный аспект*).

**Применяет** (умеет применять) знания, умения и навыки (*развивающий аспект*).

Основой построения организованной учебной деятельности по физической культуре является его структура: ориентировочный план подбора и распределения упражнений и подвижных игр в занятии. Структура организованной учебной деятельности разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 4–5 лет при физических нагрузках.

В Руководстве представлены разные по содержанию и методам проведения типы занятий – игровые, сюжетные, смешанные.

Методическое руководство позволяет педагогам получить самые исчерпывающие и конструктивные сведения об организации учебного процесса с использованием инновационных методических приемов и методик здоровьесбережения.

Применяемые здоровьесберегающие технологии адаптированы к данному возрасту, направлены на координацию сенсорно-моторных процессов, формирование базовых факторов развития детского организма, создают предпосылки для становления многих психических процессов. В каждое занятие включены дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, саморегуляции, самореализации.

Способы организации детей для выполнения упражнений позволяют педагогам рационально использовать время и необходимое оборудование, что значительно влияет на повышение моторной плотности занятия. Большое значение имеет и создание соответствующей двигательной среды, обеспечивающей охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, используется стандартное и нестандартное оборудование, карточки, музыка, ИКТ.

В руководство включена организованная учебная деятельность с национальным компонентом, с соответствующим сюжетом, казахскими играми, музыкой, оборудованием: *орамал, асыки, сундук, тюбетейки, коржын*, способствующим воспитанию патриотизма и толерантности, основанных на общенациональной идее «Мәңгілік ел».

В процессе организованной учебной деятельности принципиально важной стороной является позиция ребенка на занятии, отношение к ребенку со стороны педагога: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Цель педагога решение не только задач физического воспитания, но и интеллектуальное, социальное и личностное развитие ребенка.

## **1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ**

(Осокина Т.И.

«Физическая культура в детском саду» М: Просвещение. 2000г )

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного возраста (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

У детей 4-5 лет продолжается психическое и физическое развитие. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружелюбных отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка в этом возрасте приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, начинает развиваться преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично учатся выделять некоторые их элементы, например, направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела и т.п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом.

Именно с этого возраста на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой, поэтому применяются различные сюрпризные моменты, выполнение хорошо знакомых движений в виде игровых упражнений, заданий. Для характеристики общей направленности педагогических воздействий на развитие движений детей среднего дошкольного возраста существенно не только обучение движениям в их обобщенном виде, но и переход к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз и положений, как всего тела ребенка, так и обособленных движений частей тела, а также их взаимосочетаний. Подобная постановка образовательных задач основывается на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Специфичным приемом для обучения движениям детей является отработка качественной стороны и закрепление, прежде всего приобретенных детьми ранее двигательных навыков и умений. Повторение упражнений предыдущих возрастных групп на более высоком качественном уровне является одной из существенных предпосылок создания основ школы движения каждого ребенка в дошкольном возрасте.

## **2. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ**

*Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:*

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Согласно Типовому учебному плану с детьми 4-5 лет еженедельно проводится три занятия по физкультуре, продолжительностью 15 - 20 минут.

Перед занятием обязательно проводятся проветривание и влажная уборка спортивного зала в соответствии с установленными гигиеническими требованиями. Дети занимаются в спортивной форме.

Педагог заранее подбирает необходимое спортивное оборудование, размещает его так, чтобы не пришлось тратить много времени на его расстановку, и детям было удобно к нему подойти, взять, положить на место. К раздаче и уборке оборудования педагог привлекает всех детей по очереди, прививая им навыки самостоятельности.

В средней группе изменяются требования педагога к выполнению движений детьми. Только начинается разучивание их техники, поэтому качественная сторона движений, правильность их выполнения в соответствии с образцом всегда должны находиться в поле зрения педагога. К пяти годам дошкольник должен выполнять упражнения согласованно, в общем, для всех темпе, свободно ориентироваться в направлении (правая и левая сторона) при различных построениях.

Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движения. Становится возможным зрительный контроль, внимательное прослеживание движения. Педагог начинает приучать детей к оценке своих движений и движений товарищей.

Организованная учебная деятельность по физической культуре направлена на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания. Образовательные задачи заключаются в обучении детей физическим упражнениям, привитии умения применять полученные навыки в изменяющейся обстановке. Дети должны приобрести представления и знания о физической культуре, ее оздоровительном значении, приемах выполнения упражнений и т.п.

**Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах:**

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности;
- прогрессирования.

### **Принцип сознательности и активности**

Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью педагог объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками;

побуждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т.д.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как лучше пролезть в обруч). Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

### **Принцип наглядности**

У детей 4–5 лет мышление конкретно; двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

### **Принцип доступности и индивидуализации**

Этот принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. Особенно важно определить посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта организованной учебной деятельности. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям нужно соблюдать постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Все это обязывает педагога строго индивидуализировать процесс физического воспитания. Индивидуальный подход необходим при решении всех задач физического воспитания. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

### **Принцип систематичности**

Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому нужно проводить организованную учебную деятельность через такой промежуток времени, чтобы эффект каждой последующей организованной учебной деятельности наслаивался на «следы» предыдущей, закрепляя и развивая вызванные положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.

### **Принцип прогрессирования**

Сущность этого принципа заключается в том, что в процессе физического воспитания постепенно повышаются требования, ставятся все более трудные новые задания, нарастает объем и интенсивность нагрузок.

Чтобы приобрести широкий круг умений и навыков, надо постепенно овладевать более сложными движениями. Большой запас двигательных умений и навыков позволяет легче осваивать новые движения. Вместе с тем у детей развивается способность лучше координировать движения. В процессе организованной учебной деятельности физическая нагрузка должна постепенно возрастать. Как только нагрузка становится привычной, она уже не может вызывать положительные изменения в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение функциональных возможностей, нужно систематически увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, соответствуют их индивидуальным возможностям.

### **Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения**

Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы, кинофильмы), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

#### **Показ физических упражнений**

При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т.е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т.е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям. Например, общеразвивающие упражнения целесообразно показывать стоя на возвышении и в некотором отдалении от группы, впереди ставить детей маленького роста. Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту педагога (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.)

#### **Словесные методы**

К данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Известно, что временные связи устанавливаются в коре головного мозга быстрее и прочнее, когда мышечно-двигательный раздражитель сочетается с речедвигательным. Благодаря такому сочетанию в дальнейшем легко удастся оживить



след зрительного образа движения путем оживления следа словесного обозначения (название упражнения вызывает отчетливое представление о нем). И, наоборот, при наблюдении за выполнением физических упражнений оживляется след словесного обозначения. Таким образом, словесные обозначения могут быть такими же раздражителями, как и физические упражнения. С помощью слова детям сообщают знания, дают задания, повышают интерес к их выполнению, анализируют и оценивают достигнутые результаты.

#### *Название упражнения*

Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения, например: «растягивание резинки», «накачивание насоса», «паровоз», «гуся шипят» и т.д. Педагог, показывая и объясняя упражнение, одновременно указывает, на какое действие оно похоже, и называет его. После того как упражнение будет в основном освоено, педагог только называет его. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Названия сокращают время, которое тратится на то, чтобы объяснить упражнение или напомнить, как надо его выполнять.

#### *Описание*

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них.

#### *Объяснение*

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Содержание объяснений изменяется в зависимости от конкретных задач обучения, подготовленности детей и индивидуальных особенностей. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения. Это активизирует мышление ребенка, и он быстрее, точнее воспринимает изучаемое движение. Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

#### *Пояснения*

Пояснения применяются с целью направить внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений. Слово в данном случае играет дополнительную роль.

#### *Указания*

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае педагог оценивает правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении.

### *Команды. Распоряжения*

Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Кругом!» и т.д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей.

Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной – заключен сигнал к немедленному выполнению действия. Важно научиться правильно подавать команду, т.е. уметь акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голоса: «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем – «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть. При подаче команды педагог обязан стоять в положении «смирно». Его уверенный тон, подтянутость, отчетливость команды дисциплинируют, организуют детей, заставляют их быстро и четко выполнять задание. Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам педагог («К окну – поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного оборудования.

Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Главное, чтобы дети слышали и поняли педагога, правильно и своевременно начали действовать.

Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд. Вопросы к детям побуждают к наблюдательности, активизируют мышление и речь, помогают уточнить представления о движении, вызывают интерес к ним.

### **Содержание и методика проведения организованной учебной деятельности**

*По содержанию и методам проведения организованная учебная деятельность делится на:*

- игровую,
- сюжетную
- смешанную.

В занятия игрового типа включают знакомые движения, подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. В занятиях этого типа ставится задача – закрепить двигательные навыки, развивать физические качества.

Сюжетные занятия строятся на определенном сюжете.

Игровой и сюжетный типы занятий состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части организованной учебной деятельности создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но иногда мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения. В основной части организованной учебной деятельности у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические

качества, координационные способности. Для этой части характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанный тип организованной учебной деятельности состоит из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми среднего возраста проводятся в форме игровых упражнений.

В разных типах организованной учебной деятельности количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия.

### **Рациональное использование времени во многом зависит от способов организации детей для выполнения упражнений.**

Основными из них являются:

- фронтальный;
- поточный;
- сменный;
- групповой;
- индивидуальный.

При фронтальном способе организации группы упражнения выполняются сразу всеми детьми. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большой активности детей, он широко применяется при ознакомлении с учебным материалом и его закреплении.

Поточный способ заключается в выполнении одного и того же упражнения по очереди, непрерывным потоком. Этот способ дает педагогу возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений, он применяется при разучивании и совершенствовании движений. Потоков может быть несколько, в зависимости от количества пособий.

Чаще всего этот способ применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.

Способ выполнения упражнений с м е н а м и заключается в распределении занимающихся на группы – смены, которые по очереди проделывают упражнения. При сменном способе педагогу удобно следить за выполнением задания; он обращает внимание детей на требования к правильности движения. Этот способ эффективен при разучивании.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет самостоятельное задание педагога. Причем подгруппы поочередно меняются местами для выполнения заданий. Этот способ требует самостоятельности детей, умелого распределения внимания педагога.

Педагог осуществляет руководство всеми группами, но постоянно работает с той, в которой разучивается новый материал или где необходима поддержка и страховка. Для самостоятельного выполнения детям предлагаются только знакомые упражнения, не требующие помощи взрослого. Деление на подгруппы происходит после того, как педагог объяснит и покажет все задания.

Индивидуальный способ заключается в выполнении упражнений каждым занимающимся отдельно. Остальные наблюдают за ним. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого на качество движения, увидеть основные недостатки. Индивидуальная работа должна иметь место при любом способе ведения занятий.

Выбор способа организации зависит от цели занятия, его содержания, оборудования, степени освоения движения, организационных умений педагога. Нередко 2-3 способа организации детей сменяют и дополняют друг друга.

### 3. СТРУКТУРА ОРГАНИЗОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Структура организованной учебной деятельности разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 4–5 лет при физических нагрузках.

В схематическом плане организованной учебной деятельности по физической культуре рассматривают три части: *вводную, основную и заключительную*. Это деление условно. Все занятия едины и подчинены общей цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребенка, содействовать развитию физических качеств и формированию движений. Эта общая цель достигается последовательным выполнением конкретных задач каждой части занятия, которые естественно переходят одна в другую.

*Цель первой части (I.)* – ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части ОУД предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Педагогу следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т.д.).

*Вторая часть (основная II.)* ОУД наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений и подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Эта часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

Общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, педагог может усложнить или облегчить двигательную задачу.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован, педагог продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

Особое значение имеет правильное расположение учебного материала в основной части организованной учебной деятельности. Изучение нового материала и упражнений, требующие большого внимания и точности выполнения проводятся в начале основной части и предшествуют знакомым упражнениям и играм. Упражнения, связанные со значительной физической нагрузкой на организм, проводятся обычно после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым достигается постепенность в нарастании нагрузки. Упражнения в метании вдаль, проводятся до активной игры с бегом и прыжками.

В основной части используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.).

*Третья, заключительная часть (III.)* ОУД небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного

состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, так как у детей среднего дошкольного возраста теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

*Планируя организованную учебную деятельность по физической культуре с детьми 4-5 лет, педагогу следует учитывать такие факторы:*

- помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо чередовать;
- не заменять полностью все упражнения предыдущей организованной учебной деятельности, а оставить 2–3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);
- предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце организованной учебной деятельности;
- избегать длительного статического положения, ожидания;
- методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
- давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;
- уметь вызывать у ребенка положительные эмоции;
- учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

#### **4. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ**

В организованной учебной деятельности по физкультуре используется гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Под *термином* принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

*Строевые упражнения* представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками: центр, середина и углы.

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятия (правая сторона зала).

*Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:*

- строевые приемы;
- построения и перестроения;
- передвижения;

– размыкания и смыкания.

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю.

Строй – это размещение детей для совместных действий.

Колонна – строй, в котором дети стоят друг за другом.

Шеренга – строй, когда дети стоят один возле другого, по одной линии, смотрят в одну сторону.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

Замыкающий – занимающийся,двигающийся последним в колонне.

### **Строевые приемы на месте**

Построения – это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, врассыпную.

«Отставить!»: по данной команде применяется предшествующее положение.

«Налево!»: занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

«Направо!»: занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

«Кругом!»: поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Колонна – строй, в котором дети расположены в затылок друг другу на дистанции (расстояние между детьми в глубину) одного шага или вытянутой вперед руки. Такой строй называется сомкнутым. В начале колонны находится направляющий, а в конце ее – замыкающий.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному – становись!». По этой команде педагог встает по правую сторону, лицом в верхний правый угол и поднимает правую руку вверх. За ним должны построиться дети друг за другом. После того, как за педагогом встал один ребенок, он встает лицом к колонне, чтобы видеть всех детей и руководить построением.

При подаче команды и на протяжении всего построения в колонну по одному педагог сам принимает основную стойку, старается быть предельно подтянутым и служить образцом для детей. В положении основной стойки дети стоят недолго: подается команда повернуться направо, налево, начинать движение. В колонну и шеренгу детей 4–5 лет приучают становиться по росту. Надо чаще напоминать, чтобы они становились свободнее, не касались друг друга. Детей приучают также становиться друг за другом ровно по одной полоске. Педагог объясняет, что, стоя в одну линеечку (в шеренгу), надо стараться поставить носочки ровненько, так, чтобы они все были на одной линии. Дети постепенно приучаются к равнению в затылок, к проверке дистанции сначала с помощью двух, одной руки, а затем на глаз, строятся без помощи зрительных ориентиров. Сначала построение в колонку по одному проводится без учета времени. В дальнейшем дети должны уметь строиться как можно быстрее.

Когда дети научатся строиться в колонну по одному на одном месте, нужно развивать умение выполнять построение в разных местах зала.

Дети 4–5 лет самостоятельно становятся из колонны по одному в пару со своим соседом и, обратно, из пар в одну колонну, как на месте, так и во время ходьбы. К концу учебного года перестроение усложняется.

Педагог учит детей перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число детей, и назначает ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места, за ними становятся остальные дети.

Позже дети перестраиваются в звенья на ходу – во время ходьбы по залу врассыпную или друг за другом. Услышав сигнал о перестроении в звенья, ведущие направляются к заранее указанным местам, останавливаются и поворачиваются лицом к педагогу. Остальные дети становятся за ведущими друг за другом в свои звенья. В начале обучения ведущим можно дать флажки, чтобы детям легче было находить свое звено.

*Построение в шеренгу.*

Для построения в шеренгу педагогу необходимо встать в положение «смирно» в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду «в одну шеренгу – становись»! Группа выстраивается слева от него.

### **Способы передвижения**

*Ходьба на месте.*

Команда: «На месте шагом – марш!» (слово «марш» произносится кратко).

«Направляющий, на месте!» подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция, как правило, больше. (Педагог может называть направляющего по имени, останавливаться возле него, так как само слово «направляющий» для детей 4–5 лет является сложным)

По команде: «На месте!» все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

Команда: «Прямо!»: переход с ходьбы на месте к движению подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

Команда: «Стой!»: прекращение движения. Подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

*Ходьба.*

Команда: «Шагом – марш!» подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги.

Команда: «Обычным шагом – марш!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

Команда: «Бегом – марш!»: подается при переходе с шага на бег и обратно.

Команда: «Шагом – марш!»: при переходе с бега на шаг.

«Марш» подается под правую ногу.

Перемена направления движения.

Движение в обход. Команда: «Налево /направо/ в обход шагом – марш!». Если команда подается во время движения, то исполнительная команда «Марш!» должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.

Движение змейкой.

Несколько противоходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противоходу. Подается команда: «Змейкой – марш!»

Перестроение из шеренги в круг проводится следующим образом: по распоряжению «В круг, взявшись за руки, стройся!»: дети берутся за руки. Педагог (или ребенок) берет своей левой рукой правую руку правофлангового и, двигаясь по кругу к левофланговому, берет его правой рукой за левую руку и замыкает круг.

В дальнейшем педагог становится против середины шеренги (на расстоянии 3–4 м от нее), предлагает всем детям взяться за руки, а правофланговому и левофланговому направляться в сторону педагога, чтобы образовать круг. После этого детей учат перестраиваться самостоятельно: дети берутся за руки, правофланговый и левофланговый направляются друг к другу, берутся за руки и замыкают круг.

Педагог приучает поддерживать определенную величину круга, следит, чтобы дети не сужали, не расширяли и не разрывали его.

Для закрепления навыков самостоятельного построения в круг, пары, колонну, шеренгу педагог предлагает детям интересные задания во вводной части занятия: построиться в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу, а по повторному сигналу снова быстро встать на свои места. Чаще всего для таких упражнений применяются звуковые сигналы: хлопки, удар в бубен, слово, прекращение музыки и др. Могут быть использованы и зрительные сигналы: поднятая и опущенная рука, флажок и т.п.

### **Повороты**

Повороты выполняются направо и налево, кругом (как на месте, так и в движении), способами «переступанием». Поворот направо переступанием на месте делается на два счета. По команде «Направо!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой. Поворот налево производится аналогичным способом.

При обучении поворотам дошкольников 4–5 лет большое место занимают зрительные ориентиры (окно, дверь, кубики и др.). Например, педагог встает справа от детей, построенных в колонну по одному, лицом к ним на расстоянии 3–4 м и предлагает им повернуться к нему («Ко мне, поворот!»). В дальнейшем он указывает сторону («Направо, ко мне поворот!»). По мере усвоения используются и другие ориентиры («К окну, поворот», «К двери, поворот!»).

Направо, налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте, без применения специальных строевых приемов.

## **5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке по анатомическому признаку, составляет так называемый комплекс.

Общеразвивающие упражнения направлены на укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют комплексы ОРУ в определенной последовательности так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног.

Комплекс ОРУ включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседания, наклоны, повороты.

Сначала выполняют упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц: дети поднимают поочередно или одновременно обе руки вверх, вперед, в стороны, скрещивают их, вращают перед грудью.

Затем переходят к упражнениям, включающим в работу мышцы туловища, спины и живота – разнообразные наклоны вперед, в стороны, повороты. После этого следуют упражнения преимущественно для мышц ног: поочередно отставлять ногу в сторону, назад, приседать, поднимать согнутую в колене ногу.

Далее следуют упражнения для развития и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.). Увеличивается количество упражнений с различными пособиями. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. В организованной учебной деятельности используют



комплексы ОРУ с мячами, кеглями, флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками. Таким образом, кисти рук получают дополнительную нагрузку.

Выполнение упражнений с пособиями не только повышает у детей интерес к движениям, но и улучшает качество их выполнения, является средством разнообразия двигательной активности. Они создают у детей интерес к занятиям физической культурой, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для учебной деятельности ребенка в детском саду и школе. Так же в упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, уступать предмет другому ребенку, который хотелось бы взять самому, оказывать помощь педагогу в их подготовке.

Упражнения для ног и мышц брюшного пресса становятся разнообразнее. Из упражнений для туловища детям больше всего даются наклоны вперед; несколько ограничены повороты и наклоны в стороны, проводятся они с небольшой амплитудой.

Количество повторений упражнения 5-6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся прыжки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед - назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15-20 подскоков (1-2 раза). Они чередуются с ходьбой на месте. Во время подскоков педагог задает определенный темп – примерно 12 – 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Вместе с тем, возрастает роль общеразвивающих упражнений в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми 4-5 лет жизни они проводятся в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями. Исходные положения становятся разнообразнее: наряду с положением стоя шире применяются положения: лежа на спине, на животе, сидя; руки перед грудью, к плечам и т.д. Следует помнить, что после каждого упражнения из любого исходного положения нужно дать ребенку возможность отдохнуть, расслабиться, сделать паузу.

Содержание упражнений для детей 4-5 лет усложняется: как правило, они состоят из четырех частей («Мотор» – руки в стороны, вращение согнутых рук перед грудью, в стороны, вниз). Некоторые состоят из двух частей, но выполняются в отчетливо выраженном медленном темпе («Присесть – встать»).

Усложняется координация движений, которые выполняются при построении детей в звенья, разных направлениях (при повороте туловища в сторону дети выпрямляют вперед руки с обручем). Но преимущественно подбираются движения одновременные, однонаправленные, частично поочередные. Темп становится четким и разнообразным.

Ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Наряду с имитационными, образными упражнениями постепенно вводятся аналитические упражнения. Также как и в младшей группе, имитационные и образные упражнения можно объединить одним сюжетом: дети с большим интересом выполняют упражнения, подражают различным образам. Нарастание требований в отборе таких упражнений выражается в том что движения, соответствующие тому или иному образу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть более сложными по структуре.

Первые упражнения аналитического характера, как правило, это упражнения с пособиями. В них отчетливо выделяется каждая часть. Например, поднять палку перед собой, коснуться коленом; но при этом в упражнении не фиксируется точность высоты поднимания палки, положение спины, головы, стопы во время поднимания ноги, т.е. подбирают такие упражнения, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме.

Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений. Поэтому педагог должен обратить внимание на следующие задачи:

1. Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
2. Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц). Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении).
3. Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.
4. Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию педагога.
5. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп.
6. Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию педагога.

Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, ведут к положительному тренировочному эффекту.

Один и тот же комплекс ОРУ повторяется в течение двух занятий. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению педагога заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений.

## **6. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ**

Развитие основных видов движений дошкольников 4–5 лет имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и

т.д.) появляется возможность успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Систематическое выполнение основных движений оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат.

Для детей данного возраста характерны образное мышление и сравнительно-небольшой двигательный опыт, поэтому показ движений для них имеет первостепенное значение. С приобретением двигательного опыта слово играет большую роль. Ребенок усваивает основные движения быстро и правильно только в том случае, если периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т.д.) и словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

Упражнения в основных движениях подбираются с учетом анатомо-физиологических особенностей детей 4–5 лет. Не следует предлагать дошкольникам упражнения со значительной мышечной нагрузкой, во время которых ребенок прикладывает максимальные усилия, задерживает дыхание. Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Это может привести к травмам связок и мышц голеностопа, к уплощению свода стопы ребенка.

Не желательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребенка.

### **Ходьба**

Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию.

В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т.е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед - назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне.

Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения.

На 5-м году ходьба ребенка уже вполне уверена, характеризуется четким соблюдением намеченного направления. Соотношение между движениями рук и ног уже сравнительно хорошее, но движения рук еще недостаточно энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи иногда напряжены чрезмерно или опущены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова приподнята, и ребенок во время ходьбы смотрит вперед.

Как и в предыдущем возрасте, наблюдается параллельная постановка ног во время ходьбы, но уже увеличивается длина шага, устанавливается определенная ритмичность шагов. Легче становится походка ребенка. У многих детей впервые появляется некоторое поднимание носка стопы перед опусканием ее на землю, возникает

перекат с пятки на носок. Это способствует отталкиванию носком от почвы. Продолжает нарастать скорость ходьбы.

Детям знакомы уже разные способы ходьбы (на носках, пятках, внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом и др.), они умеют ими пользоваться в быту и играх. Но в целом ходьба ребенка 5-го года еще недостаточно совершенна. Часто встречается отсутствие правильной непринужденной осанки, шарканье ногами, скованные и неритмичные движения руками, неполное выпрямление ног, особенно толчковой, неравномерный темп передвижения. Педагогу необходимо обратить внимание на эти недостатки в походке, подбирая соответствующие методические приемы упражнения детей в ходьбе.

Формирование правильной осанки – длительный процесс, требующий кропотливой работы педагога не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Во время упражнений в ходьбе надо постоянно напоминать детям, чтобы они держали спину прямо и не опускали голову. Почувствовать необходимое положение туловища помогает ходьба с мешочком на голове, а также ходьба с фиксированным положением рук (руки на пояс или в стороны, плечи отведены назад).

Излишнее напряжение в движениях рук во время ходьбы, малая их амплитуда чаще всего бывают связаны с недостаточной координацией. Поэтому не следует указывать детям на этот недостаток: желая исправить его, они еще больше напрягаются. Лучше отвлечь внимание детей от работы рук.

Ходьба с ускорением и замедлением темпа, а также сочетание ходьбы с бегом тоже полезны для установления правильной координации рук. Кроме того, они способствуют формированию произвольности и равномерности темпа ходьбы детей, ее ритмичности.

Увеличению длины шага способствуют задания с ходьбой по линиям и перешагивание различных предметов (из обруча в обруч, с квадрата на квадрат и др.) Такие задания также приучают выпрямлять толчковую ногу, не шаркать ногами по полу.

Объемные предметы или рейки, скакалки и др., приподнятые над землей на 20–30 см, дети уже могут перешагивать на каждый шаг, один за другим. Поэтому их надо расставлять, учитывая длину шагов.

Детей 5-го года знакомят с приставным шагом в сторону. Удобнее всего это сделать, когда дети стоят друг за другом в колонне или в звеньях. Дети одновременно приподнимают одну ногу в сторону, опускают носком на пол, перенося на нее вес тела. Другую ногу приставляют к первой.

Также дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе во время ходьбы, но не умеют еще придерживаться определенного расстояния в ходьбе друг за другом.

При ходьбе «врассыпную» приходится продолжать приучать детей расходиться по всей площади зала, ближе к его краям, а не тесниться вокруг педагога.

Обучая детей ходьбе змейкой, педагог предлагает им огибать расставленные на противоположных сторонах зала кегли. Чтобы повороты были чаще, кегли расставляют вдоль меньшей стороны зала.

Все дети должны научиться быть ведущими во время ходьбы. Дети очень любят, когда педагог при передвижении группы вокруг зала называет имя ребенка, который должен выйти, стать впереди группы и вести ее до выбора следующего ведущего. Выполняющий роль ведущего либо возвращается на свое место в колонне, либо становится за водящим.

Темп ходьбы регулируется ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей.

Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, пятках).

Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством педагога, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устранить их. Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Шаг 4 лет – 40 см, 5 лет – 47 см. Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.

### **Основные виды ходьбы для детей 4-5 лет**

#### *1. Обычная ходьба в умеренном темпе.*

При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности, выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные – согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подтянут.

#### *2. Ходьба на носках.*

Выполняется на прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

#### *3. Ходьба на пятках.*

Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).

#### *4. Ходьба широким шагом.*

Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

#### *5. Ходьба приставным шагом.*

Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают – их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш – четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку – мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т.д.

### **Бег**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площадках во дворах.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима

хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега.

В возрасте 4–5 лет у большинства дошкольников устанавливается хорошая координация движений в беге, появляется ритмичность бега. Становится возможным сочетание и чередование бега с другими видами движений.

Но все-таки далеко не все элементы техники бега у ребенка 5-го года достаточно хорошо выражены и правильны: отмечается чрезмерный наклон корпуса и головы вперед. Плечевой пояс и руки зачастую очень напряжены. Движения рук малоактивны и не помогают стремительности бега. Шаг остается коротким, неравномерным, ноги слабо выносятся вперед. Сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге несильное, полет небольшой, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать бег в коллективных подвижных играх. В подвижных играх в непринужденной обстановке дети естественным образом упражняются в беге, что более всего способствует формированию активности движений и возрастанию скорости бега.

Специальные упражнения для совершенствования навыков в беге на 5-м году применяются в очень небольшом количестве. Они направлены на решение двух основных учебных задач (развитие равномерности бега и активный вынос вперед и поднимание бедра). Для формирования этих качеств детям даются задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и поднимать бедро повыше вперед, делая более широкий шаг (упражнения в беге через линии, начерченные на земле на расстоянии примерно 80–100 см). Ребенок должен бежать, перешагивая через линии, веревки, наступая между ними только одной ногой. Можно использовать для этого плоские обручи, кружочки, квадраты. Одновременно раскладывается не более 3–4 таких препятствий, через которые друг за другом пробегают дети. Не всем сразу удастся выполнить эти задания, поэтому надо повторять их чаще.

Показывая и поясняя правильную технику бега, педагогу не надо требовать от детей воспроизведения ее. Излишняя фиксация внимания детей на отдельных компонентах бега (движениях рук, положении корпуса и т.д.) нередко ведет к напряженности движений, что крайне нежелательно.

Педагогу нужно чаще включать в организованную учебную деятельность задания на совершенствование умения ориентироваться в пространстве (менять на бегу направление, обегать предметы и др.), согласовывать свои движения и темп бега с бегущими рядом. Почти все упражнения в беге хорошо выполнять с музыкальным сопровождением.

## **Виды бега**

### *Обычный бег.*

Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не

разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонне по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т.д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно до 50–60 сек (повторяется 2–4 раза с перерывами).

#### *Бег широким шагом.*

Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

Бег широким шагом дается на дистанции 10–12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры – линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

#### *Бег в быстром темпе.*

Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования. Длительность такого бега небольшая, 5–6 с. Однако, чередуясь с естественными остановками – отдыхом, он может повторяться 4–5 раз.

#### *Медленный бег.*

Этот вид бега является одним из средств развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

## **Прыжки**

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности детей 4–5 лет, так как они используют разнообразные прыжки в жизненных и игровых ситуациях, испытывают потребность прыгать.

Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение – это приседание и небольшое отведение рук назад.

Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением.

Помимо дальнейшего освоения мягкого и координированного приземления в прыжках, добиваются правильного исходного положения в подготовительной фазе прыжка и сочетания с отталкиванием взмаха руками вперед-вверх. Энергичное отталкивание еще не всегда получается у детей, так как развитие силы отталкивания происходит в старшем дошкольном возрасте.

Педагог показывает и объясняет детям, что подпрыгивать на месте надо невысоко, полностью выпрямляя ноги в коленях, приземляться на носки, слегка сгибая

при этом ноги в коленях. Во время подпрыгивания и приземления туловище надо держать прямо и смотреть вперед.

Подскоки на двух ногах на месте становятся разнообразными. В дополнение к заданиям, стимулирующим подскок повыше («Поймай комара», «Ударь в бубен» и др.), вводятся подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки ноги вместе – ноги врозь. При подскоках с поворотами не имеет значения, за сколько прыжков ребенок сумеет повернуться в нужную сторону. При подскоках ноги вместе – ноги врозь надо следить, чтобы дети не слишком широко расставляли ноги (не шире плеч). Иначе ребенку трудно будет оттолкнуться в этом положении сразу двумя ногами. Чаще всего при подскоках детям предлагают держать руки на поясе или свободно опущенными и слегка согнутыми.

На 5-м году дети уже ловко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед. Расстояние для этого упражнения не должно превышать 3 метра, так как подпрыгивание с продвижением вперед оказывает большую физиологическую нагрузку. Не следует требовать при продвижениях подскоками вперед совершать широкие прыжки, так как правильнее продвигаться частыми легкими подскоками.

При проведении подскоков, как и вообще всех упражнений в прыжках, широко применяются имитации («как белочки», «как козочки», «как лягушки») и игровые упражнения.

Спрыгивают дети с высоты не более 20 см. Дети уже должны уметь опускаться на пол с носочков, переходя затем на всю ступню. При этом они произвольно сгибают ноги и сохраняют устойчивое равновесие, могут принять необходимое положение рук. Положение правильного приземления дети принимают сначала без сочетания с прыжком: просто полуприседают на носках, ноги на ширине стопы, руки свободно вперед, спина прямая. Педагогу надо следить, чтобы, спрыгивая, дети не «садились» слишком глубоко; спрыгивая с предмета, не следует сильно от него отталкиваться, стараясь прыгнуть дальше. Спрыгивать надо вниз и только чуть-чуть вперед. Перед спрыгиванием слегка сгибать ноги.

*Прыжки в длину с места* приобретают четкий рисунок. Становится выраженным исходное положение. Наиболее частыми недочетами исходной позы являются плотная постановка стоп или непараллельное их расположение, разведенные наружу носки, а также слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх.

В 4 года основная ошибка при овладении прыжком с места – отталкивание последовательно одной и другой ногой. Наблюдается также отталкивание одной ногой и подтягивание к ней другой в момент приземления. Педагогу не следует сразу добиваться от детей сильного толчка. Надо прежде повысить физическую подготовку детей, развить силу мышц и умение регулировать мышечное усилие. Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании оказывается достаточным небольшой толчок, направленный вверх-вперед; перепрыгивание кубика, «ручейка» требует более сильного отталкивания.

На 5-м году все дети отталкиваются одновременно двумя ногами. Появляется и взмах руками. Однако полной согласованности в замахе, выносе рук вперед и отталкивании еще нет. Ее и не следует добиваться. Детей обучают в этом возрасте только взмаху рук вперед-вверх во время отталкивания. Подготовительными могут служить следующие два упражнения: стоя руки вниз, подниматься на носочки с взмахом рук вперед; из полуприседа руки опущены вниз и немного отведены назад выпрямляться, поднимаясь на носочки и взмахивая руками вперед-вверх.

Во время полета положение тела ребенка неустойчивое, голова наклонена вперед, ноги отстают. Педагогу необходимо обратить внимание детей на правильное выполнение этих элементов прыжка.

Приземление совершается многими детьми грузно, на всю стопу, иногда на прямые ноги. Только у небольшого числа детей приземление происходит эластично, на



мягкие полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. В связи с этим главной задачей остается совершенствование приземления, которое достигается лишь длительными упражнениями.

Дошкольник в этом возрасте еще не может сразу овладеть хорошей координацией различных мышечных групп. Только после появления уверенного энергичного отталкивания и мягкого приземления можно напомнить детям о взмахе рук. При показе прыжка педагог должен выполнить прыжок правильно, со всеми составляющими его элементами: предварительно отвести руки назад, взмахнуть ими в момент отталкивания, вынести их вперед при приземлении и опустить. Движения рук постепенно появляются у детей при систематических упражнениях в прыжках, естественности их выполнения, свободного и непринужденного отталкивания, увеличении длины прыжка.

Для прыжка в длину необходимы наглядные ориентиры, конкретные препятствия «ручеек», лужа», линии т.п. Их введение активизирует детей. Постепенное увеличение препятствия в соответствии с возрастающими силами вызывает у детей стремление правильно прыгнуть, придает им уверенность, развивает смелость, решительность.

### **Методика обучения прыжкам**

Обучение прыжкам идет целостным методом, т.е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. Но педагогу нужно обращать внимание детей на тот элемент, который еще плохо получается, например, отталкивание одновременно обеими ногами или приземление на носки.

Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Поэтому важно, как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий, порой довольно высоких; предохраняет от развития плоскостопия.

На первых этапах обучения большое значение приобретает показ прыжка, при этом особое внимание уделяется мягкому приземлению. Не следует требовать от детей прыгнуть как можно дальше или выше, главное – правильно приземлиться, не потерять равновесие. Педагог обращает внимание на умение детей правильно приземляться во всех упражнениях: подскоках на месте и в движении, прыжках в длину.

Важным элементом прыжка является отталкивание от опоры. Оно должно быть достаточно сильным, энергичным, а главное – своевременным, быстрым, иначе даже большая мощность толчка, но в замедленном темпе не приведет к нужному результату – ребенок не перепрыгнет через линии.

### **Виды прыжков**

#### *Подпрыгивание.*

Выполняется как несколько ритмичных невысоких прыжков толчками носков обеих ног или одной ноги с незначительным сгибанием ног в коленях. Подскоки хорошо регулировать ударами в бубен, хлопками, музыкальным сопровождением, приучая детей подпрыгивать в ровном темпе или с ускорением и замедлением. Надо следить за тем, чтобы дети не задерживали дыхание, дышали ровно, ритмично.

Постепенно подскоки усложняются: изменяется положение рук (в стороны, к плечам, на пояс) и ног (вместе, в стороны, вперед, назад), вводятся повороты, ограничивается площадь приземления (в кружке, обруче, на линии), увеличивается дистанция прыжков при продвижении вперед.

#### *Прыжок вверх с места.*

Прыжок вверх с места хорошо тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп.

Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно техника улучшается: прямое положение туловища, одновременное выпрямление обеих ног при отталкивании, опускание на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легкие и ритмичные движения.

С целью выполнения активного прыжка вверх детям предлагают достать предмет – мяч, платочек, ленточку, колокольчик, бубен. Педагогу надо регулировать высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей. Время от времени надо дать ребенку достать до ленточки, если у него не получается, и этим поддержать интерес к заданию. Бубен (ленточку) держать впереди ребенка, чтобы он его видел и не слишком запрокидывал голову. Если предмет расположить над головой ребенка, то он в прыжке может потерять равновесие. Сложность двигательной задачи постепенно возрастает: достать стоя у предмета; с 2–3 шагов.

#### *Прыжок в глубину (спрыгивание).*

Спрыгивание укрепляет мышцы ног, особенно стопы, готовит детей к прыжкам с разбега. В прыжках в глубину закрепляется умение одновременно отталкиваться двумя ногами, активно разгибать стопы и правильно приземляться. Для дошкольника 4–5 лет прыжок в глубину является самостоятельным видом прыжка. Кроме того, это умение необходимо и часто используется как заключительное движение после упражнений в равновесии, лазании, в подвижных играх. Велико и его прикладное значение при преодолении естественных препятствий.

Вначале перед спрыгиванием ребенок стремится низко присесть, иногда даже наклоняется вперед, ему становится не так страшно, земля ближе. Однако выполнить так прыжок трудно, при глубоком приседании много сил требуется для отталкивания, поднятия центра тяжести тела. С появлением опыта дети выполняют соскок из положения стоя во весь рост.

Педагог должен показать и научить детей правильному исходному положению, при котором ноги расставлены примерно на ширину ступни, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад, голова поднята. При энергичном отталкивании вперед-вверх дети успевают в полете разогнуть ноги в коленях, руки поднять вперед.

Приземлившись на носки, ребенок встает на всю стопу, сохраняя равновесие, старается держать голову и корпус прямо, смотрит вперед. Одновременно с выпрямлением ног руки опускаются вниз, затем выносятся вперед. Движения рук должны быть естественными, свободными, ненапряженными, что появляется при достаточно частых повторениях упражнений.

#### *Прыжок в длину.*

Прыжок в длину с места включает последовательно несколько двигательных умений: приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем, выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление, стоя на всей стопе.

Правильное исходное положение перед началом толчка: ноги расставлены на ширину стопы (примерно 10 см), ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль. Небольшой наклон корпуса вперед, тяжесть тела слегка перенесена на переднюю часть стоп, руки отведены назад. При отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, энергично выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх. В полете надо согнуть ноги, опустить руки, подать вперед туловище. В момент приземления мягко согнуть ноги, неглубоко присесть, руки вытянуть вперед-вверх. Закончив прыжок, выпрямиться, руки опустить.

Хорошим показателем умения прыгать в длину является четкое выполнение последовательно нескольких прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку.

#### *Прыжки со скакалкой*

Прыжки со скакалкой способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке. Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног – вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами.

Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Вначале прыжки получаются тяжелыми, ребенок сгибается, наклоняет голову, ноги его согнуты, поза напряженная.

Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Педагог объясняет, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. В основном, для детей 4-5 лет прыжки со скакалкой даются трудно.

### **Упражнения в метании, бросании, ловле**

Действия с мячом занимают большое место в организованной учебной деятельности по физической культуре, используются детьми в самостоятельных играх и упражнениях. Бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Мяч как основной, наиболее удобный для бросания и метания предмет, должен постоянно находиться в свободном распоряжении детей. Педагог показывает, что с мячом можно выполнять разнообразные действия, помогает детям приобрести собственный двигательный опыт, умение обращаться с мячом: держать его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать, бросать. После многочисленных упражнений появляется своеобразное «чувство мяча».

Дома взрослые должны чаще предоставлять ребенку возможность играть с мячом.

Мячи должны быть разных размеров от маленьких (резиновых и теннисных) до больших надувных. Упражнения с ними приучают детей без лишнего напряжения владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются шире.

#### ***Катание мяча***

Катание – полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и

необходимые при этом мышечные усилия. Более сложное умение – катить мяч в определенном направлении: между воротиками, по узкой дорожке, друг другу, «змейкой». Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть более сильным и уверенным.

Детей приучают отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

Не менее важно научить детей регулировать силу отталкивания, отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не отпуская его далеко от рук. Педагогу нужно следить за тем, чтобы ребенок катил мяч мягко, касаясь его только пальцами рук. Ребенок либо подталкивает мяч снизу-сзади, либо придает ему вращательное движение сверху.

Точность прокатывания совершенствуется и в упражнениях с попаданием катящимся мячом в предмет («Сбей кеглю»). Это упражнение оказывается результативнее, если прокатывать мячи одной рукой. Руку ребенок вытягивает в направлении цели вместе с мячом, отпуская его перед собой.

### ***Катание обруча***

Детей 4–5 лет учат катать обручи. Перед началом движения обруч надо поставить ободком на пол, затем, придерживая его левой рукой сверху, подтолкнуть вперед правой рукой снизу, а при катании левой рукой, наоборот, придерживать правой рукой, подталкивая левой. Отталкивая обруч, нельзя его приподнимать от пола и подбрасывать.

### ***Бросание и ловля мяча***

Бросание и ловля – более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке.

Задача педагога – научить детей ловить мячи свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча надо делать встречное мягкое движение руками, а задержав мяч перед собой, отвести руки с мячом слегка назад к себе. В воздухе мяч следует ловить примерно так же, встречая его перед собой мягкими движениями рук, отводя их в направлении полета.

В конце учебного года дошкольники 4–5 лет уже не так напряженно встречают летящий мяч, стараются поймать его кистями, но по-прежнему спешат обхватить мяч всей рукой и прижать его к груди.

Также детей учат довольно точно посылать мяч друг другу, чтобы товарищу легче было его поймать.

При объяснении педагогом нового задания упражнения с мячами проводятся со всей группой детей. Дети одновременно видят показ, слышат объяснение. Педагог наблюдает, как его поняли, у кого получается лучше, кто нуждается в помощи, повторном указании. В дальнейшем, упражнение повторяется с небольшими группами или в индивидуальных играх. Через некоторое время можно вновь провести упражнение со всей группой, чтобы выяснить, как освоили его дети, а также показать новое. Длительные упражнения в бросании и ловле одновременно для всей группы детей нецелесообразны. В большом коллективе дети быстрее возбуждаются, устают.

Детей 5-го года учат правильно бросать мяч из-за головы двумя руками. Бросающий стоит лицом к направлению броска, ноги параллельно на ширине ступни. Руки над головой чуть согнуты, локти вперед, мяч ребенок держит разведенными пальцами, он соприкасается с ладонями. Из этого положения необходимо немного прогнуться в пояснице (колени и живот вперед), отвести руки назад и, не задерживаясь,

сразу вынести их вперед с ускорением к броску мяча вперед-вверх, который сопровождается одновременным движением туловища. Не следует сгибаться вперед.

### ***Бросание мяча об землю и ловля его после отскока***

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный педагогом, надо ловить, не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

### ***Метание в цель***

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной – щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п.

В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку – одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой – это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки. Дети должны точно выполнять указания, какой рукой бросить предмет.

Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метателя стоят ведерки или коробки с равным числом мячей или мешочков, которые ребенок берет правой (левой) рукой.

Педагогу надо внимательно контролировать количество бросков правой и левой рукой. Если в группе большинство детей плохо освоили метание левой рукой, то именно с метания левой рукой надо начинать обучение. Ребенок 5 лет самостоятельно занимает исходную позу при подготовке к метанию вдаль или в цель, но он еще не владеет необходимыми для правильного выполнения движения деталями. Например, он не обращает внимания на положение туловища, отведение ноги и разворот стоп, от которых во многом зависит величина и направление броска. Ребенок чаще всего становится лицом к направлению броска. Бросок производится без свободного замаха, согнутой рукой от плеча.

Педагогу надо научить дошкольников слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок. Нельзя допускать, чтобы в подготовительном для метания положении дети стояли на прямых, жестких и плотно поставленных ногах.

У детей появляется более слитное движение замаха и броска, но, в то же время, еще нельзя отметить хорошую амплитуду и полную свободу движения. У некоторых детей оно напряженное, недостаточно энергичное, остается невыраженным завершение броска. В этом возрасте главное – не задерживать в руках предмет и не бросать его вниз.

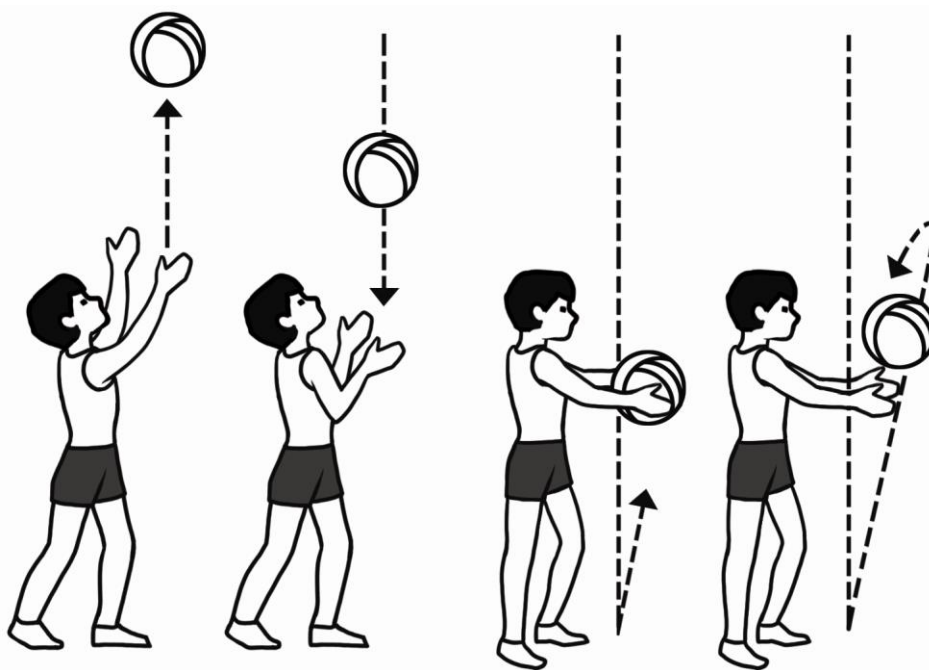
Педагог должен иметь в виду, что многие дети, особенно мальчики, начинают перед броском целиться и без специальной выучки легко и свободно бросают предметы вдаль, с широким замахом и предварительным разворотом туловища в сторону. Не надо ограничивать их движений дополнительными замечаниями. При общем нарастании результативности попадания в цель оно часто носит в этом возрасте еще случайный характер.

Для совершенствования навыков метания имеет большое значение эмоциональность проведения упражнений. Этому способствуют интересные игровые задания: «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др. Важно, чтобы дети сами видели результаты своих действий, это вызывает у них интерес и желание повторять эти движения.

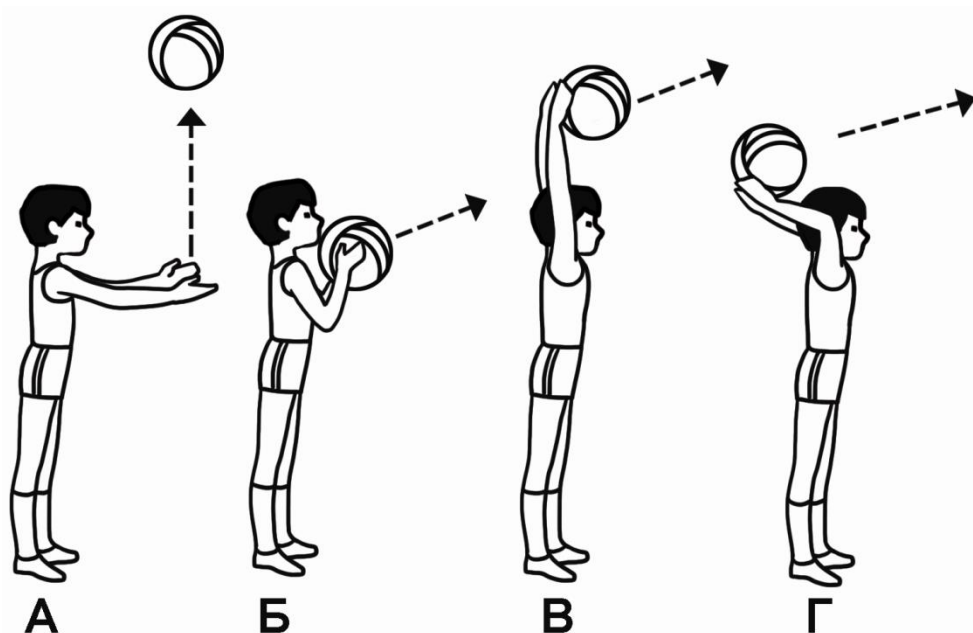
### *Метание вдаль*

Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому педагог располагает веревку несколько выше поднятой руки ребенка, дети располагаются на расстоянии 2 метра от веревки.

Педагог показывает детям движение с соблюдением всех основных требований техники. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку. Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5–6 см, средних размеров диаметром 8–12 см, большие мячи диаметром 18–20 см.



Бросание и ловля мяча: вверх; о землю.



Приемы бросание мяча: снизу; от груди; сверху; из-за головы.

### Ползание

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т.е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног. Ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьбе, беге, прыжках) большое напряжение.

При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки.

В организованной учебной деятельности с детьми 4–5 лет ползание чаще всего включается в комплекс упражнений или в подвижные игры в сочетании с другими движениями – ходьбой, прыжками, бегом.

Ползание на четвереньках часто сочетается с подползанием под шнур, обруч, дуги – вначале проносится голова, затем поочередно руки и ноги.

При подлезании правым боком двигаться приставными шагами: передвинуть под шнуром правую ногу и руку, прогнуться, перенести голову и после этого приставить левую ногу и левую руку, оказавшись, таким образом, по другую сторону шнура.

*Через более высокие препятствия (бревно, скамейку) ребенку приходится перелезать.*

Это движение также выполняется разными способами: прямо, переставив за препятствие сначала обе руки, потом обе ноги; боком, перенеся поочередно правую руку и правую ногу, и затем присоединить к ним левую руку и левую ногу. При перелезании левым боком первыми переносятся левая рука и левая нога.

Ползание непременно должно сочетаться с выпрямлением, потягиванием, прыжком вверх.

Ползание чаще проводится фронтальным или поточным способом организации при одновременном активном участии всех или большинства детей группы. При выполнении упражнений в ползании на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования, так как дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.

*По гимнастической скамейке* дети ползают, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу). Они взбираются на скамейку двояко: встав сбоку скамейки, наклоняются и берутся за ее края, опираясь на руки, ставят одну, а затем другую ногу на колени: садятся верхом на скамейку, берутся впереди себя за ее края, опираются на руки и ставят поочередно ноги на скамейку сзади.

### ***Лазание по гимнастической стенке***

Лазанье выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Расположение пособия требует и соответствующего положения туловища. По горизонтальным и наклонным лестницам лазают, опираясь на перекладины и на боковые брусья (если лестница шириной 40 см), по вертикальным лестницам опора осуществляется только на перекладины. Особое внимание педагогу необходимо уделить правильному хвату – большой палец обхватывает рейку лестницы снизу, четыре пальца – сверху.

На лестницу дети влезают гораздо быстрее и увереннее, чем слезают, хотя при этом нужны значительные усилия для поднимания веса собственного тела. При слезании мышечное напряжение меньше, но требуются большая смелость, решительность, определенные пространственные представления, так как ребенок еще не может увидеть, куда поставить ногу, а должен почувствовать, нащупать опору.

На начальных этапах освоения дети лазают приставным шагом. Они берутся последовательно обеими руками за одну перекладину, встают на перекладину одной ногой и подтягивают к ней другую. Таким образом, на одной перекладине одновременно оказываются обе руки, на другой – обе ноги. Также приставным шагом они и спускаются, только темп движений становится более медленным. В процессе многократных упражнений постепенно в лазанье (вначале при влезании) появляется чередующийся шаг, т. е. на каждой перекладине находится одна нога или рука. Такое движение выполняется одноименным и разноименным способами. При первом способе движение начинают, например, левая нога и левая рука, затем активно действуют правая нога и правая рука. Если ребенок использует разноименный способ, то вначале он действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой.

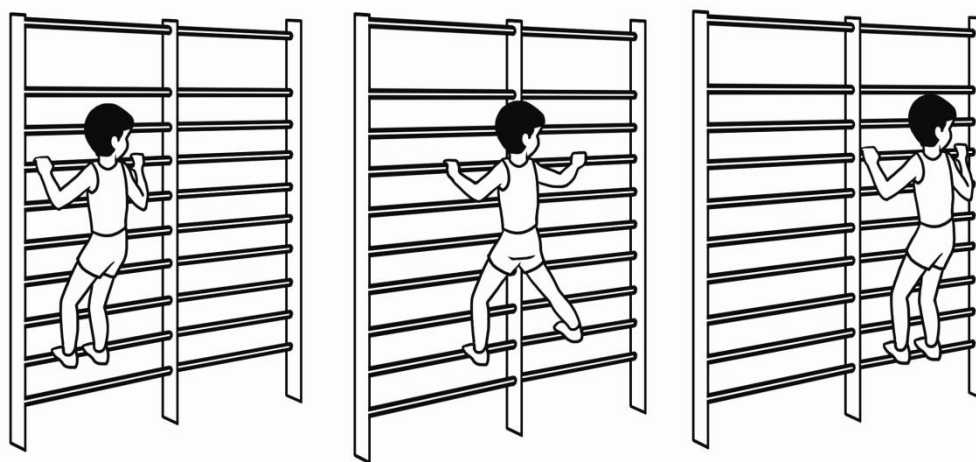
В период овладения лазаньем дети выполняют двигательные действия с напряжением, прикладывая чрезмерные усилия там, где это совсем не требуется. При влезании делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклоняют и приближают туловище к лестнице. При слезании не согласуют по времени движения рук и ног, часто они сближаются, ребенок сгибается, что отрицательно влияет на формирование правильной осанки.

Согласованные действия рук и ног в определенной последовательности для детей 4–5 лет – сложная задача, требующая умения управлять движениями, произвольно регулировать степень напряжения и расслабления разных групп мышц. Для этого необходимы многократные упражнения. Собственный двигательный опыт ребенка в лазанье поможет ему быстрее освоиться на пособии, овладеть координацией движений рук и ног, ритмом шагов.



*Перелезание* используется при переходе с одного пособия на другое, например, перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски на вертикальную стенку. При перелезании с пролета на пролет удобнее пользоваться приставными шагами. Сначала передвижение происходит на небольшой высоте (на первой-второй рейке снизу).

*Пролезание* выполняется между перекладинами лесенки, поставленной на бок, в обруч. Упражнения в лазанье должны обеспечиваться внимательным руководством, высокой дисциплиной детей. Нельзя допускать скученности детей на пособиях, при этом возможны случайности, ведущие к травмам, – наступил на руку сверстника, и тот непроизвольно ее отпустил. В то же время необходимо воспитывать у детей находчивость, умение не растеряться в сложной неожиданной ситуации. Лазанье по лестницам реже используется в подвижных играх, чаще предлагается в виде упражнений.



Переход с пролета на пролет приставным шагом вправо, влево.

### **Упражнения в равновесии**

Растущие возможности воспроизведения движений, способность осуществлять определенный контроль над положением тела, улучшение координации основных движений позволяют на 5-м году повысить требования к качеству упражнений в равновесии. Дети приучаются, например, ходить по скамейке, бревну, ставя ногу, не как хочется, а с носка впереди себя. Вводятся задания, обуславливающие положения рук (на пояс, в стороны, за спину), дополнительные действия, осложняющие упражнения – пройти по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки маленький мяч; пройти по доске, перешагнув кубик, и др.

Различные упражнения на пособиях занимают в организованной учебной деятельности с дошкольниками 4-5 лет важное место. Вместе с тем не теряют своего значения упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве, быстрой сменой положения тела и направления, вращением, неожиданными остановками и пр.

Задания в равновесии (на гимнастических скамейках, бревне) требуют большого внимания, сосредоточенности. Педагогу необходимо ровным, спокойным тоном подбодрить ребенка, помочь ему успокоиться, сосредоточиться, чтобы правильно и четко проделать упражнение. При выполнении детьми упражнений в равновесии страховка педагога обязательна. Упражнения в равновесии нужно усложнять постепенно: сначала им предлагают ходить, сохраняя равновесие, между двумя линиями (по дорожке), затем, по доске, лежащей на полу, по скамье, наклонной доске, доске, приподнятой горизонтально.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Педагогу важно творчески подходить к проведению подвижных игр и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т.д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение – ведущее.

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Трудность подвижных игр и игровых упражнений неодинакова, она зависит от насыщенности их различными моторными действиями.

Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка к прыжкам, мяч к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Игры с метаниями, прыжками сложны для детей этого возраста, чем основанные на ходьбе, ползании и беге. Еще сложнее игры, построенные на сочетании нескольких видов движений (бег и прыжки, ходьба и перешагивания и т.д.). Поэтому следует так подбирать игры, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Усложнить задание, можно и изменяя характер движений – пройти быстро, пробежать, пройти на носочках бесшумно, приняв определенное положение рук (в стороны, за голову) и т.п. Такая система игровых упражнений постепенно подводит детей к правильному выполнению основных движений, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений.

Первое требование, которым надо руководствоваться педагогу при отборе подвижных игр, соответствие содержания игровых действий, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, – их возможностям в познании нового.

Очень важно иметь в виду, что разнообразие двигательных заданий обеспечивается не только тем, что в каждой игре используется новое по характеру

движение, но и тем, что в нескольких играх одно и то же движение выполняется при разном построении и в разных ситуациях. В одной игре дается ходьба группой, в другой – ходьба по кругу, взявшись за руки, в третьей игре у детей закрепляют умение ходить парами или врассыпную. Так же можно разнообразить и бег. Дети могут бегать в одном направлении, врассыпную, убегать от ловящего на свои места и т.п.

Выполнение движений в разных игровых ситуациях имеет большое значение для развития координации движений детей, ориентировки их в пространстве, а также способствует воспитанию, их активности и самостоятельности.

Педагогический эффект подвижной игры во многом зависит от соответствия содержания определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие навыки и умения педагог стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно этих навыков. Так, если перед педагогом стоит задача научить детей согласованно действовать в коллективе, двигаться на большой площади, то здесь более всего подойдут игры сюжетные. Если же ставится задача по развитию, например, равновесия у детей, то в данном случае более всего подойдут игровые упражнения.

Ответственным моментом, влияющим на ход игры, является объяснение правил игры. Объяснять игру надо эмоционально, выразительно, стараясь интонациями своего голоса охарактеризовать персонажей. При объяснении необходимо обратить внимание на сигналы, под которые дети в ходе игры меняют свои действия. Произносить слова, сопровождающиеся теми или иными движениями нужно четко, не торопясь; несколько громче следует произнести последнюю фразу текста, если она служит сигналом к смене движений.

Объяснение сюжетных игр детям 4–5 лет должно быть коротким, образным рассказом и вызывать у ребенка яркие представления о тех персонажах, которых он будет изображать в игре. Активное заинтересованное участие педагога в игре доставляет детям большую радость, создает хорошую, эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия.

В процессе подвижной игры педагог акцентирует внимание на выполнение правил, на взаимоотношение детей, на их состояние. Все это очень важно, так как нарушение правил, например, со стороны большинства детей или слишком возбужденное их состояние являются признаками утомления. (Приложение № 3)

Считалки:

« Гуси – лебеди летели  
И тебе водить велели  
1-2-3- лови! »

«Катилось яблоко по огороду  
И упало прямо в воду  
Бульк- бульк! »

«Эники – беники ели вареники  
Эники – беники бумс! »

«Стакан-лимон – вышел он  
Стакан воды – выйди ты! »

Бір, екі, үш – ойынды баста! (1-2-3 игру начни!)  
ойынды бастайық – начнем игру

«Қуыр-қуыр-қуырмаш,  
Балапанға бидай шаш,

Тауықтарға тары шаш.  
Апан келсе есік аш.  
Қасқыр келсе, мықтап бас»  
«Шымшық, шымшық,  
Сен қал, сен шық!»  
«Алма кетті домалап  
Көше бойын оралап  
Кім алманды табыды  
Сол ойыннаны шығыды!»

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество ОУД
1 полугодие		
1	<p><b>Тема:</b> Наш спортивный зал.</p> <p><b>Цель:</b> формирование интереса к занятиям физической культурой.</p> <p><b>Задачи:</b> учить находить свое место в колонне; выполнять прыжки на месте, энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе между линиями, развивать умение сохранять равновесие. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать дружеские отношения друг к другу.</p>	1
2	<p><b>Тема:</b> Мы немножко порезвились.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка слушать и выполнять команды педагога.</p> <p><b>Задачи:</b> учить изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Упражнять в построении в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе между линиями шириной 15см. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, развивать организованность, внимание. Воспитывать коллективизм, желание играть совместно.</p>	1
3	<p><b>На свежем воздухе</b></p> <p><b>Тема:</b> Знакомимся с футбольным мячом.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка игры с футбольным мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> совершенствовать умение группироваться при подлезании под веревку, не касаясь ее головой, развивать ловкость, гибкость. Закреплять умение энергично отталкивать мяч ногой и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание. Воспитывать коллективизм, желание играть совместно.</p>	1
4	<p><b>Тема:</b> Мы ловкие ребята.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координации движений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять прыжки ноги вместе, ноги врозь, прыгать ритмично, координировать движения рук и ног. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в разном направлении, Развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве спортивного зала. Воспитывать организованность, самостоятельность.</p>	1
5	<p><b>Тема:</b> Играем с разноцветными кеглями.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения прыжков и прокатывания мяча.</p> <p><b>Задачи:</b> учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сед на пятки», развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча. Упражнять в выполнении прыжков ноги вместе, ноги врозь, слегка сгибать ноги в коленях; в ходьбе по</p>	1

	залу в разном направлении, развивать умение огибать предметы слева и справа. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.	
6	<p><b>На свежем воздухе</b></p> <p><b>Тема:</b> Играй – настроение улучшай.</p> <p><b>Цель:</b> развитие функциональных возможностей организма.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять навыки перестроения в круг и шеренгу в соответствии с условиями игры; умение перебегать содной стороны площадки на противоположную. Формировать умение сохранять статическое равновесие. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитание доброжелательности.</p>	1
7	<p><b>Тема:</b> На лесной полянке.( ИКТ)</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков прокатывания мяча и ползания на коленях.</p> <p><b>Задачи:</b> закрепление умения прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сед на пятки» (расстояние 2 метра), развивать силу толчка мяча, соответствующую расстоянию. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстояние 6 метров, сохраняя направление движения. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Расширять знания об явлениях живой и неживой природы; Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	1
8	<p><b>Тема:</b> Осенний букет.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие, развивать рефлекс правильной походки. 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. Развивать координационные способности, выносливость. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.</p>	1
9	<p><b>На свежем воздухе</b></p> <p><b>Тема:</b> Мы любим играть.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков ходьбы на повышенной опоре, выполнения прыжков.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять навыки перестроения в круг и шеренгу в соответствии с условиями игры. Формировать умение сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитывать ловкость, быстроту реакции, внимание.</p>	1
10	<p><b>Тема:</b> Игры на поляне.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков ходьбы по шнуру и катания мячей.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения. Учить выполнять ходьбу по шнуру,</p>	1

	положенному прямо, развивать умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру, профилактика нарушений осанки. Упражнять в катании мячей в произвольном направлении, совершенствовать умение подталкивать мяч энергичным движением пальцев. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать доброжелательность.	
11	<b>Тема:</b> Упражнения с флажками. <b>Цель:</b> формирование навыка выполнения прыжков и ползания. <b>Задачи:</b> учить выполнять прыжки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни, сохраняя направление в движении. Развивать общую выносливость, координационные способности. Воспитывать позитивное мироощущение, организованность.	1
12	<b>На свежем воздухе.</b> <b>Тема:</b> Красивая осанка. <b>Цель:</b> формирование навыка езды на велосипеде. <b>Задачи:</b> учить кататься на велосипеде в прямом направлении. Закреплять умение последовательно менять положение ног в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми.	1
13	<b>Тема:</b> Лесные загадки. <b>Цель:</b> закрепление навыков выполнения прыжков и подлезания под дугой. <b>Задачи:</b> упражнять в умении энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени при ползании под дугой. Развивать общую выносливость, координационные способности. Способствовать воспитанию экологической культуры.	1
14	<b>Тема:</b> Учимся у обезьянки быть ловкими. <b>Цель:</b> формирование навыков прокатывания мяча и проползания под веревкой. <b>Задачи:</b> закреплять умение проползать под веревкой, не касаясь ее головой. Упражнять в прокатывании мяча в ворота, продолжать формировать 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 интерес к животным.	1
15	<b>На свежем воздухе.</b> <b>Тема:</b> Игры со шнуром. <b>Цель:</b> формирование навыков ходьбы по шнуру и прыжках в высоту. <b>Задачи:</b> закреплять умение ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, профилактика плоскостопия – формирование	1

	свода стопы. Упражнять в подлезании под шнур, натянутый на высоте 40см; прыжках в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук. Развивать гибкость, ловкость, умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Воспитывать самостоятельность, организованность.	
16	<b>Тема:</b> Станем красивыми. <b>Цель:</b> профилактика нарушений осанки посредством применения нестандартного оборудования. <b>Задачи:</b> учить ходить по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие. Продолжать развивать координацию движений рук и ног при ползании на четвереньках, закреплять умение группироваться и не задевать ленту. Формировать мотивацию к занятиям спортом, желание быть красивыми.	1
17	<b>Тема:</b> Необычный шнур. <b>Цель:</b> формирование навыка катания мячей друг другу, сохранения равновесия при ходьбе по шнуру. <b>Задачи:</b> совершенствовать ходьбу и бег в колонне, сохраняя строй, формировать умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, профилактика плоскостопия. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча. Развивать интерес к занятиям физкультурой; воспитывать самостоятельность, организованность.	1
18	<b>На свежем воздухе.</b> <b>Тема:</b> Закаляем свой организм. <b>Цель:</b> формирование навыка катания на самокате и выполнения прыжков. <b>Задачи:</b> учить кататься на самокате, энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой. Совершенствовать умение изменять направление при ходьбе в колонне. Упражнять в построении в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну. Продолжать упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, закреплять умение энергично отталкиваются от пола двумя ногами одновременно. Воспитывать бережное отношение к своему организму.	1
19	<b>Тема:</b> Поможем Зайке стать здоровым. <b>Цель:</b> формирование навыков выполнять прыжки вверх и ползании на четвереньках. <b>Задачи:</b> 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, проползая последовательно под 3 дугами, развивать ловкость и гибкость. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни.	1
20	<b>Тема:</b> Станем внимательными. <b>Цель:</b> формирование навыков катания мяча и выполнения прыжков на месте. <b>Задачи:</b> учить менять направление траектории мяча при катании между предметами. Упражнять в прыжках на месте с поворотами, закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. Развивать	1



	внимание, координационные способности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	
21	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Мы на улице играем- свои мышцы укрепляем</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка катания на велосипеде.</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на трехколесном велосипеде. Упражнять в беге в медленном темпе – 1 минута, согласованной работе рук и ног. Продолжать закреплять умение приземляться, слегка сгибать ноги в коленях. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, способствовать формированию мотивации быть ловкими и быстрыми.</p>	1
22	<p><b>Тема:</b> Игры с платком.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта посредством использования казахских игр.</p> <p><b>Задачи:</b> продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него, развивать ловкость. Закреплять умение энергично подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление при катании между предметами. Способствовать формированию социальной компетентности, толерантности.</p>	1
23	<p><b>Тема:</b> Разноцветные платочки.</p> <p><b>Цель:</b> профилактика нарушений осанки, развитие координационных способностей.</p> <p><b>Задачи:</b> учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней; развивать ловкость. Упражнять в энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево. Продолжать формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>	1
24	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Играем вместе с друзьями.</p> <p><b>Цель:</b> развитие ориентировки в пространстве посредством игр и спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на трехколесном велосипеде, выполнять повороты. Закреплять умение ориентироваться в пространстве площадки. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание играть вместе с другими детьми.</p>	1
25	<p><b>Тема:</b> Кукла Айя, кукла Майя, кукла Серик и Арман.</p> <p><b>Цель:</b> формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в равновесии, закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы; формирование навыка красивой походки, профилактика нарушений осанки. Упражнять в прыжках на месте с поворотами вокруг себя, совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться. Воспитывать бережное отношение к окружающим, развивать выразительность движений, фантазию.</p>	1
26	<p><b>Тема:</b> Волшебный сундучок.</p> <p><b>Цель:</b> формирование умения выполнять движения в разном темпе в</p>	1

	<p>соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Задачи:</b> 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, формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками; энергично отталкиваться от пола при прыжках. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, бережное отношение к игрушкам.</p>	
27	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Играй и здоровье укрепляй!</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков сохранять координацию движений</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на самокате, энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой. Продолжать закреплять прыжки с продвижением вперед. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске с перешагиванием через кубики, профилактика нарушений осанки. Воспитывать заботливое отношение к здоровью.</p>	1
28	<p><b>Тема:</b> Как медвежонок укреплял здоровье.</p> <p><b>Цель:</b> формирование бережного отношения к здоровью, профилактика плоскостопия.</p> <p><b>Задачи:</b> учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой», совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Формировать умение выполнять движение колонной. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать бережное отношение к здоровью.</p>	1
29	<p><b>Тема:</b> Веселые гномики.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения упражнений с мячом и прыжков через линии.</p> <p><b>Задачи:</b> учить подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его двумя руками. Закреплять умение выполнять прыжки через линии. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, совершенствовать умение сохранять равновесие, продолжать формировать навык красивой походки. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитывать доброжелательность.</p>	1
30	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Учимся играть в футбол.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков игры с футбольным мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить вести футбольный мяч в произвольном направлении. Упражнять в ходьбе по следам, совершенствовать координацию движений рук и ног. Закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности скамейки, сохранять равновесие при приземлении. Развивать ориентировку в пространстве, внимание. Воспитывать дружелюбие, толерантность.</p>	1
31	<p><b>Тема:</b> Мой веселый звонкий мяч.</p>	1

	<p><b>Цель:</b> развитие навыков выполнения упражнений с мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять умение правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под веревку правым и левым боком. Развивать ловкость, моторику пальцев. Продолжать обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать самостоятельность.</p>	
32	<p><b>Тема:</b> Играем с разноцветными мячами.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта детей упражнениями с мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять умение ходить на носках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела, профилактика плоскостопия. Упражнять в подлезании под веревку боком, закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. Развивать ловкость, быстроту. Формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно.</p>	1
33	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Разноцветные линии.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка сохранения устойчивого равновесия.</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на велосипеде по кругу. Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по нарисованной линии. Развивать быстроту реакции, координацию движений. Продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно и быстро, согласовывать свои действия с действиями других детей, воспитывать аккуратность, коллективизм.</p>	1
34	<p><b>Тема:</b> Станем сильными и ловкими как папа.</p> <p><b>Цель:</b> развитие силы и ловкости, навыков владения мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 метра). Закреплять умение подтягиваться энергичным сгибанием рук в ползании по гимнастической скамейке на животе. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Развитие силы и ловкости. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.</p>	1
35	<p><b>Тема:</b> Станем ловкими.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координационных способностей, совершенствование навыков выполнения упражнений с мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Совершенствовать навык выполнения прыжка вверх на двух ногах, координации рук и ног при выполнении толчка. Продолжать упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления. Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве. Формировать мотивацию к занятиям спортом.</p>	1
36	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Игры с элементами спорта.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта посредством элементов спортивных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук</p>	1

	вниз – вперед с толчком ног. Закреплять умение энергично подталкивать мяч ногой и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность.	
37	<p><b>Тема:</b> Мы веселые ребята.</p> <p><b>Цель:</b> формирование умений выполнять упражнения с мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить бросать мяч о пол, развивать умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. Закреплять умение ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; развивать ловкость, общую выносливость. Способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности.</p>	1
38	<p><b>Тема:</b> Необычные скамейки.</p> <p><b>Цель:</b> повышение функциональных возможностей организма посредством упражнений в равновесии и ползания.</p> <p><b>Задачи:</b> Учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. Развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость.</p>	1
39	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Игры с друзьями.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков метания в цель и выполнения прыжков в длину.</p> <p><b>Задачи:</b> учить метать кубик в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз – вперед с толчком ног. Развивать ловкость, выносливость, воображение. Воспитывать доброжелательность, толерантность.</p>	1
40	<p><b>Тема:</b> Станем самостоятельными.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка метания в цель.</p> <p><b>Задачи:</b> учить отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов, развивать координацию движений. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки. Воспитывать самостоятельность.</p>	1
41	<p><b>Тема:</b> Веселые мышки.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка использовать элементы футбола, ориентироваться в пространстве (вправо-влево).</p> <p><b>Задачи:</b> учить прокатывать мяч друг другу одной и двумя руками, развивать глазомер, ориентировку- правая рука, левая рука. Закреплять умение выполнять прыжки через линии, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног. Формировать умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия – укрепление свода стоп). Развивать выразительность движений, воспитывать чуткость и</p>	1

	доброжелательность.	
42	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Учимся быть ловкими.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка сохранения равновесия.</p> <p><b>Задачи:</b> учить скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места, развивать равновесие. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 20 см., развивать умение приземляться на полусогнутые ноги и сохранять равновесие после приземления. Закреплять умение метать кубик в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Развивать смелость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	1
43	<p><b>Тема:</b> Научим гномика смеяться.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка бросания мяча в парах.</p> <p><b>Задачи:</b> учить бросать мяч друг другу и ловить его двумя руками способом двумя руками снизу. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Развивать умение дышать свободно, не задерживать дыхание. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	1
44	<p><b>Тема:</b> Станем сильными как папы.</p> <p><b>Цель:</b> формирование привычки к здоровому образу жизни посредством выполнения упражнений с мячом и ползания.</p> <p><b>Задачи:</b> учить перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. Воспитывать уважительное отношение к семье, к близким.</p>	1
45	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Мы играем – внимание развиваем.</p> <p><b>Цель:</b> формирование интереса к зимним играм.</p> <p><b>Задачи:</b> учить скользить по ледяным дорожкам, сохранять равновесие. Закреплять навыки бега, координации движения рук и ног. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги. Развивать быстроту реакции, внимание. Воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение.</p>	1
46	<p><b>Тема:</b> Наш маленький стадион.</p> <p><b>Цель:</b> развитие глазомера, формирование привычки к здоровому образу жизни.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять метание в даль мешочка с песком, принимать правильное исходное положение. Закреплять умение сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре, не менять темп бега. Закреплять умение принимать правильное положение тела. Развивать общую выносливость, силу, координацию движений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, желание заниматься спортом.</p>	1
47	<b>Тема:</b> Магазин кукол.	1

	<p><b>Цель:</b> обучение навыкам выразительного выполнения движений, ритмичности.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать на одной ноге. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по наклонной доске. (профилактика сколиоза). Развивать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками. Продолжать формировать навыки правильного дыхания. Развивать ритмичность, эстетическое восприятие окружающего мира. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.</p>	
48	<p><b>На свежем воздухе</b></p> <p><b>Тема:</b> Зимние забавы.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координации движений и выносливости через спортивные упражнения.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять метание снежков в цель, выполнять махи. Развивать умение катать друг друга на санках, везти санки поочередно то правой, то левой рукой. Закреплять умение выполнять бег змейкой между предметами. Развивать общую выносливость, координацию движений. Развивать умение соблюдать последовательность выполнения движений. Воспитывать умение выполнять действия совместно, уступать друг другу.</p>	1
2 полугодие		
49	<p><b>Тема:</b> Необычные состязания.</p> <p><b>Цель:</b> развитие двигательного потенциала детей через проведение соревнований.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение 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. Развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.</p>	1
50	<p><b>Тема:</b> Играем с гномиком.</p> <p><b>Цель:</b> закрепление навыков перебрасывания мяча в паре, прыжков в длину через игровые упражнения.</p> <p><b>Задачи:</b> учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2 метра, 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. Формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь; воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение.</p>	1
51	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Мы растем.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка ходьбы на лыжах.</p>	1

	<p><b>Задачи:</b> учить надевать и снимать лыжи, выполнять подготовительные упражнения. Упражнять в ходьбе по снежному валу, сохраняя осанку. Развивать ловкость, выносливость, уверенность в своих силах. Обогащать знания детей о видах спорта. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	
52	<p><b>Тема:</b> Наурзумский заповедник.</p> <p><b>Цель:</b> формирование экологической культуры через занятия физической культурой.</p> <p><b>Задачи:</b> учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 метра, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук. Развивать выразительность движений, ритмичность. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	1
53	<p><b>Тема:</b> Волшебный асык.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение представлений о культуре и традициях народов РК посредством игр и упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> 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. Развивать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками. Воспитывать толерантность.</p>	1
54	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Ходьба на лыжах.</p> <p><b>Цель:</b> формирование ловкости и выносливости через выполнение спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить сохранять динамическое равновесие при ходьбе на лыжах. Развивать ловкость, выносливость, уверенность в своих силах. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
55	<p><b>Тема:</b> 1-2-3 – игрушка оживи!</p> <p><b>Цель:</b> формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять 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 правильного дыхания. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.</p>	1

56	<p><b>Тема:</b> Волшебная дорба.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения прыжков и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p><b>Задачи:</b> 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 мышление, внимание, слуховое восприятие, глазомер. Воспитывать старательность, уверенность.</p>	1
57	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> На лыжах скользим- быть здоровыми хотим»</p> <p><b>Цель:</b> формирование координации движений и равновесия при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять приставной шаг на лыжах. Закреплять навык скольжения по дорожке. Развивать динамическое равновесие и координацию движений. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
58	<p><b>Тема:</b> Цветик - семицветик.</p> <p><b>Цель:</b> формирование представления о связи физических упражнений со здоровьем.</p> <p><b>Задачи:</b> учить бегать 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; навыки ползания на четвереньках с переползанием через предметы (мягкие модули). Развивать координационные способности, общую выносливость, навыки правильного дыхания. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>	1
59	<p><b>Тема:</b> Мы стали большими.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков владения мячом и ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p><b>Задачи:</b> Учить выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок. Закреплять умение бросать мяч вдаль приемом из-за головы в положении стоя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
60	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Мы играем- самостоятельность развиваем.</p> <p><b>Цель:</b> развитие сенсомоторных анализаторов через выполнение спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить скользить по ледяным дорожкам, сохранять равновесие. Закреплять навыки бега, координировать движения рук и ног. Упражнять в катании на санках, развивать умение делать плавные повороты, смотреть вперед и по сторонам. Развивать быстроту реакции, глазомер, координацию движений. Воспитывать</p>	1



	дружелюбие, самостоятельность.	
61	<p><b>Тема:</b> Мы – маленькие спортсмены.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков ползания и бросания мяча вперед-вверх.</p> <p><b>Задачи:</b> 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. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
62	<p><b>Тема:</b> Станем сильными</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка сохранения равновесия при выполнении упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение выполнять перекаат 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 самостоятельность.</p>	1
63	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Учимся играть в хоккей.</p> <p><b>Цель:</b> повышение функциональных возможностей организма посредством спортивных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> познакомить детей с игрой в хоккей, учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать интерес к зимним развлечениям.</p>	1
64	<p><b>Тема:</b> Мы топаем ногами, мы хлопаем руками.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка метания в горизонтальную цель.</p> <p><b>Задачи:</b> учить метать шишки в горизонтальную цель с расстояния 2 метра, развивать глазомер. Закреплять навыки бега в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекаат ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие. Развивать умение соблюдать последовательность выполнения движений. Воспитывать самостоятельность.</p>	1
65	<p><b>Тема:</b> Летчики.</p> <p><b>Цель:</b> развитие глазомера, согласованности движений рук и ног.</p> <p><b>Задачи:</b> учить метать в горизонтальную цель с расстояния 2 метра, развивать глазомер и умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч, развивать умение согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, мягко приземляться на носки полусогнутых ног. Развивать 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. Развивать ловкость, координационные</p>	1

	способности; воспитывать выносливость.	
66	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Мы – мороза не боимся.</p> <p><b>Цель:</b> повышение функциональных возможностей организма посредством спортивных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> учить играть в хоккей, принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Закреплять умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок. Развивать ловкость, выносливость. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность.</p>	1
67	<p><b>Тема:</b> Тренируемся как папа!</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения прыжка и метания в цель.</p> <p><b>Задачи:</b> учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя на полу, 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. Воспитывать уважительное отношение к семье.</p>	1
68	<p><b>Тема:</b> Обезьянка в гостях у детей!</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков лазания и бросания мяча вдаль.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять правильный хват перекладины (4 пальца сверху, большой снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередуясь шагом, согласовывать движения рук и ног. Развивать умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений. Воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.</p>	1
69	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Маленькие лыжники.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координации движений и равновесия через выполнение спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить подниматься на горку ступающим шагом, боком. Закреплять умение передвигаться по лыжне скользящим шагом друг за другом. Развивать динамическое равновесие и координацию движений. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
70	<p><b>Тема:</b> Путешествие в Африку.</p> <p><b>Цель:</b> развитие навыков лазания и метания вдаль.</p> <p><b>Задачи:</b> учить принимать правильное исходное положение, метать мешочек вперед-вверх вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередуясь шагом, согласовывать движения рук и ног. Развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои движения с движениями других детей. Воспитывать любознательность, желание путешествовать.</p>	1
71	<p><b>Тема:</b> Юные пожарные.</p> <p><b>Цель:</b> закрепление навыка перешагивания через предметы, ходьбы с</p>	1

	<p>высоким подниманием колен.</p> <p><b>Задачи:</b> учить ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Развивать умение выполнять приставной шаг вправо без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, развивать силу, ловкость. Воспитывать находчивость.</p>	
72	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Зимние соревнования.</p> <p><b>Цель:</b> расширение представлений о спортивных играх и соревнованиях.</p> <p><b>Задачи:</b> учить прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Закреплять умение принимать правильное исходное положение, метать предметы вперед – вверх – вдаль энергичным выпрямлением руки. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Развивать ловкость, меткость, быстроту реакции. Воспитывать организованность, выдержку.</p>	1
73	<p><b>Тема:</b> Играем с друзьями.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения основных движений посредством игр.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; 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. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	1
74	<p><b>Тема:</b> Тұлпар.</p> <p><b>Цель:</b> расширение представлений о культуре народов РК через подвижные игры.</p> <p><b>Задачи:</b> учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 метра. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Развивать силу, быстроту реакции, ловкость. Воспитывать толерантность.</p>	1
75	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Играем – здоровье укрепляем.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координации движений и выносливости посредством упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить метать кубики вперед – вверх – вдаль энергичным выпрямлением руки. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с разным положением рук, развивать координационные способности, динамическое равновесие. Воспитывать доброжелательность.</p>	1

76	<p><b>Тема:</b> Раз, два, три – повтори!</p> <p><b>Цель:</b> закрепление навыков перебрасывания мяча и лазания.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, направлять мяч вперед - вверх. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, умениипереходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Развивать координационные способности, ловкость. Воспитывать смелость.</p>	1
77	<p><b>Тема:</b> Смешарик.</p> <p><b>Цель:</b> формирование умения выполнять движения в соответствии с изображением на картинке.</p> <p><b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками перекладины лестницы в горизонтальном направлении. Закреплять прыжки в глубину с высоты 20 см., умение держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Воспитывать дружелюбие, бережное отношение к окружающим.</p>	1
78	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Подготовка космонавтов.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка сохранения равновесия, координации движений.</p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по линии, формировать рефлекс правильной походки. Закреплять умение прокатывать футбольный мяч в заданном направлении, развивать навыки самоконтроля пространства и движений. Развивать вестибулярный аппарат, координацию движений, укреплять мышцы ног. Воспитывать смелость, чувство коллективизма.</p>	1
79	<p><b>Тема:</b> Хорошее настроение.</p> <p><b>Цель:</b> формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании фитбола, в отталкивании его энергичным движением рук. Развивать координационные способности, согласованность движений и музыки. Воспитывать позитивное мироощущение.</p>	1
80	<p><b>Тема:</b> Игровое лото.</p> <p><b>Цель:</b> развитие двигательного потенциала посредством подвижных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом. Упражнять в перешагивании через рейки приподнятой лестницы, с высоким подниманием колен и сохранением ровной осанки. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	1

81	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Станем здоровее.</p> <p><b>Цель:</b> формирование представления о связи занятий физической культурой со спортом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить катать мяч в ворота. Закреплять умение прыгать вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка. Упражнять в беге в медленном темпе- 1 минута. Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; формировать привычку к ЗОЖ.</p>	1
82	<p><b>Тема:</b> Играем с асыками.</p> <p><b>Цель:</b> расширение представления о культуре народов РК через подвижные игры.</p> <p><b>Задачи:</b> 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 асыков одной рукой; развивать силу броска. Расширять кругозор детей, знакомить с предметами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность.</p>	1
83	<p><b>Тема:</b> Коржын с асыками.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения движений в паре.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение 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 метание асыков вдаль одной рукой; умение направлять асык вперед - вверх энергичным движением руки. Развивать общую выносливость, координационные способности. Воспитывать толерантность.</p>	1
84	<p>На свежем воздухе.</p> <p><b>Тема:</b> Мы сильные и ловкие.</p> <p><b>Цель:</b> укрепление мышечного корсета посредством выполнения спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на велосипед. Упражнять в беге в медленном темпе – 1 минута, согласованной работе рук и ног. Закреплять умение приземляться, слегка сгибать ноги в коленях. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, способствовать формированию мотивации быть ловкими и быстрыми.</p>	1
85	<p><b>Тема:</b> Волшебные скамейки.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков метания, сохранения статического равновесия.</p> <p><b>Задачи:</b> учить 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, статическое равновесие. Воспитывать организованность, выдержку.</p>	1
86	<p><b>Тема:</b> Белочка в гостях у ребят.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков метания и выполнения прыжков.</p>	1

	<p><b>Задачи:</b> 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.</p>	
87	<p><b>На свежем воздухе.</b>  <b>Тема:</b> Весна, весна на улице!  <b>Цель:</b> формирование навыков катания на самокате, выполнения прыжков в длину.  <b>Задачи:</b> учить выполнять повороты при катании на самокате, сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.</p>	1
88	<p><b>Тема:</b> Байконур.  <b>Цель:</b> формирование навыков выполнения прыжков и лазания.  <b>Задачи:</b> учить последовательно перепрыгивать через два предмета высотой 10 см. Закреплять умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3 перекладина). Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание; воспитывать организованность, смелость, уверенность в своих силах.</p>	1
89	<p><b>Тема:</b> Космическое путешествие.  <b>Цель:</b> формирование навыков отбивания мяча двумя руками и перешагивания через 3 предмета.  <b>Задачи:</b> учить отбивать мяч о пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 3 предмета, навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги. Развивать внимание, воображение; координационные способности, общую выносливость, гибкость. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру.</p>	1
90	<p><b>На свежем воздухе.</b>  <b>Тема:</b> Катание на самокате.  <b>Цель:</b> формирование навыка сохранения равновесия при катании на самокате.  <b>Задачи:</b> учить выполнять повороты при катании на самокате, сохранять равновесие. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через три предмета высотой 10 см; умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание. Воспитывать организованность, смелость, уверенность в своих силах.</p>	1
91	<p><b>Тема:</b> Парк отдыха.  <b>Цель:</b> формирование навыков лазания и отбивания мяча.  <b>Задачи:</b> учить лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней</p>	1

	перекладыны и спокойно сходить на пол. Закреплять умение отбивать мяч о пол двумя руками, не хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. Развивать смелость, самостоятельность, ловкость. Воспитывать бережное отношение к семье, к близким, привычку к активному отдыху.	
92	<p><b>Тема:</b> Веселые соревнования.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков перепрыгивания через предметы и лазания по гимнастической стенке.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская переключин, при спуске доходить до последней переключины и спокойно сходить на пол. Упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10см. Развивать ловкость, быстроту, внимание; воспитывать бережное отношение друг к другу.</p>	1
93	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Мяч наш друг и помощник.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков игры с мячом.</p> <p><b>Задачи:</b> учить прокатывать мяч в заданном направлении. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.</p>	1
94	<p><b>Тема:</b> Делай с нами, делай лучше нас!</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка последовательного выполнения движений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Формировать навыки сохранения ровной осанки и устойчивого равновесия при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук. Развивать координационные способности, силу; воспитывать дружелюбие, находчивость.</p>	1
95	<p><b>Тема:</b> Смелые муравьишки.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнять прыжки на одной ноге и лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Задачи:</b> учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом. Развивать выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	1
96	<p><b>На свежем воздухе</b></p> <p><b>Тема:</b> Волшебные колечки.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить кататься на самокате в заданном направлении между конусами с колечками. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	1

97	<p><b>Тема:</b> Волшебный сундучок.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыка отбивания мяча одной рукой и выполнения прыжка на одной ноге.</p> <p><b>Задачи:</b> учить отбивать мяч о 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, развивать умение согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Развивать координационные способности, общую выносливость, равновесие; воспитывать дружелюбие, самостоятельность.</p>	1
98	<p><b>Тема:</b> Баскетболисты.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков лазания по наклонной доске и отбивания мяча одной рукой.</p> <p><b>Задачи:</b> учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 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 о пол плавным движением кисти рук, не хлопать по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. Развивать ловкость, координационные способности; закреплять привычку к занятиям спортом, воспитывать смелость.</p>	1
99	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> С физкультурой мы друзья.</p> <p><b>Цель:</b> обучение элементам спортивных игр.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли. Закреплять умение бегать между предметами, меняя направление и не задевая предметы, профилактика плоскостопия – укрепление свода стоп. Развивать ловкость, общую выносливость, умение сохранять статическое равновесие. Способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности.</p>	1
100	<p><b>Тема:</b> Сундук с секретом.</p> <p><b>Цель:</b> развитие навыков сохранения равновесия и игры в баскетбол.</p> <p><b>Задачи:</b> 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 4 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 о пол одной рукой; развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать самостоятельность.</p>	1
101	<p><b>Тема:</b> Играем вместе с Айсулу.</p> <p><b>Цель:</b> развитие навыка метания в горизонтальную цель.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Закреплять умение бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого ребенка. Упражнять в метании асыков вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку. Развивать интерес к казахским играм. Воспитывать толерантность.</p>	1



102	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Быстрее, выше, сильнее.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта через элементы спортивных упражнений.</p> <p><b>Задачи:</b> учить выполнять бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли. Закреплять умение бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого ребенка; умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании мешочков с песком вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.</p>	1
103	<p><b>Тема:</b> Разноцветные скакалки.</p> <p><b>Цель:</b> развитие координации движений при выполнении прыжков через скакалку и ходьбе по бревну.</p> <p><b>Задачи:</b> учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну. Развивать общую выносливость, координационные способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность.</p>	1
104	<p><b>Тема:</b> Айсулу и Серик в гостях у ребят.</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков выполнения прыжков через скакалку и метания в горизонтальную цель.</p> <p><b>Задачи:</b> учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку, прыгая невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. Развивать умение соревноваться, выполнять правила. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.</p>	1
105	<p>На свежем воздухе</p> <p><b>Тема:</b> Волшебные колпачки.</p> <p><b>Цель:</b> развитие ловкости и умения согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов, развивать координацию движений. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильного положения головы при выполнении ходьбы с предметом на голове. Профилактика нарушений осанки. Развивать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; умение использовать все пространство площадки, не мешать друг другу во время выполнения заданий. Воспитывать самостоятельность.</p>	1
106	<p><b>Тема:</b> Волшебные превращения.</p> <p><b>Цель:</b> закрепление навыков метания в горизонтальную цель.</p> <p><b>Задачи:</b> продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать умение слегка отставлять ногу одноименную руке, которой производится бросок. Развивать умение ползать с опорой на ладони и колени, контролировать свои действия, сохранять спину ровной.</p>	1

	воспитывать решительность, смелость.	
107	<p><b>Тема:</b> Учимся дружить.</p> <p><b>Цель:</b> закрепление навыков выполнения ходьбы на носках и подбрасывании мяча вверх.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение согласовывать свои действия в паре при ходьбе, 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.</p>	1
108	<p><b>На свежем воздухе.</b></p> <p><b>Тема:</b> Казахские подвижные игры.</p> <p><b>Цель:</b> обогащение двигательного опыта детей через казахские подвижные игры.</p> <p><b>Задачи:</b> закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. Упражнять в ходьбе с разным положением рук, развивать внимание, координационные способности, умение изменять направление бега. Воспитывать толерантность.</p>	1
Ито го		108

## Разработки организованной учебной деятельности

Сентябрь

№ 1

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура

**Тема:** Наш спортивный зал.

**Цель:** формирование интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи:** учить находить свое место в колонне; выполнять прыжки на месте, энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Упражнять в ходьбе между линиями, развивать умение сохранять равновесие. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж «Маляр».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения без предметов в кругу, подскоки вверх на месте.

**Понимают:** как находить свое место в колонне, как образовать пару.

**Применяют:** навыки ходьбы в колонне по одному; ходьбы между двумя линиями.

**Оборудование:** ленты для моделирования дорожки.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Обращает внимание детей на спортивный зал, атрибуты.

#### 2. Основная часть.

##### І. Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, ходьба «враспынную», построение в колонну по одному.

Построение в круг.

##### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №1).

Выполнение основных движений в игровой форме:

Прыжки вверх на месте (фронтальный способ).

Обращает внимание на умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно.

Ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 2 м) (поточный способ).

Моделирует дорожки, показывает движения. Акцентирует внимание на осанку, положение головы.



Отслеживает выполнение, поощряет детей.

#### Игровой массаж «Маляр».

1. Маляр заборы красит, не любит отдыхать.	Делятся на пары, делают массаж друг другу. 1. Ритмично водить расслабленными пальцами по
--	---

Мы тоже взяли кисти и будем помогать! 2. Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать. Метлу берем ребята, и будем помогать. 3. Портной все шьет иголкой, не любит отдыхать. Скорей возьмем иголки и будем помогать. 4. Вот повар суп мешает, не любит отдыхать. Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать. 5. Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать. Пилу берем, ребята, и будем помогать. 6. А, пианист играет, не любит отдыхать. И, мы на пианино решили поиграть.	спине вверх – вниз.  2. Сверху – вниз «метем» спину, ладонью и пальцами.  3. Нажимаем указательным пальцем, колем.  4. Круговые движения по спине.  5. Растирание ребром ладони – «пилим».  6. Пальцами постукиваем ритм мелодии.
---	---

### **Подвижная игра «Найди пару».**

Воспитанники ходят по залу парами. По сигналу педагога разбегаются и бегают в разных направлениях. По команде: «1–2–3 пару найди!» – встают в пары. Педагог помогает в организации пар при необходимости.

### **III. Игровое упражнение «Воротики».**

Каждая пара идет друг за другом, не держась за руки. По сигналу: «Воротики» – дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх.

### **3. Рефлексия.**

Педагог поощряет детей.

## **№2**

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы немножко порезвились.

**Цель:** формирование навыка слушать и выполнять команды педагога.

**Задачи:** учить изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога, согласовывать свои действия с действиями других детей. Упражнять в построении в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе между линиями шириной 15см. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, развивать организованность, внимание. Воспитывать коллективизм, желание играть совместно.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** Т. Нестерюк, А. Шкода «Потягивание».

**Цель:** растяжки мышц правой и левой стороны тела.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения без предметов, ходьбу со сменой направления, энергичное отталкивание от поверхности пола при подскоках вверх на месте, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как строиться в две колонны, как находить свое место в колонне.

**Применяют:** навыки ходьбы и бега в колонне по одному, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** обручи – 5 шт., воротики ширина 60 см – 5 шт.

**Билингвальный компонент:** жүру – ходьба; жүгіру – бег.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Предлагает поиграть в спортивном зале.

#### 2. Основная часть.

##### 1. Построение в колонну по одному.

##### Игра «Найди свое место» (2 раза).

Воспитанники ходят «враспынную» и по сигналу педагога стараются быстро найти свое место в колонне.

Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба.

Обращает внимание на дистанцию в колонне.

Перестраиваются в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений

##### II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №1).

Выполнение основных движений: 10 прыжков 3 раза в чередовании с ходьбой.

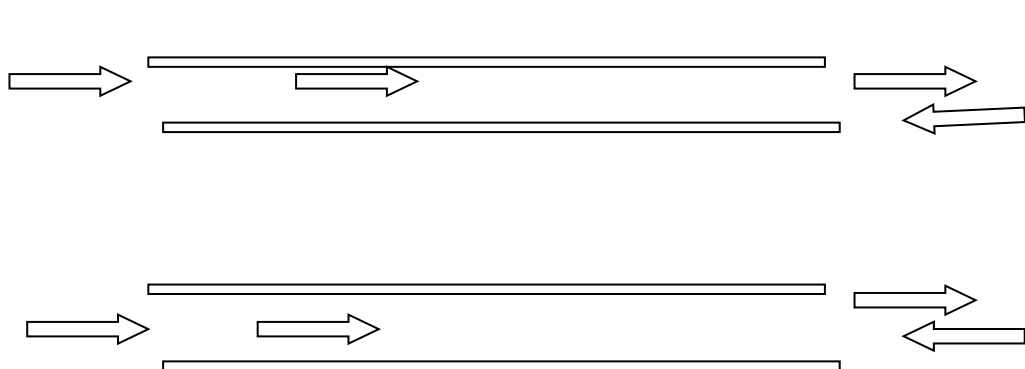
Акцентирует внимание на умение отталкиваться от пола энергично, двумя ногами одновременно.

Бег в колонне по одному со сменой направления.

Акцентирует внимание на сохранении строя при смене направления.

**Равновесие** – ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м) с одной стороны зала на противоположную (поточный способ, 6 раз).

Моделирует дорожки, показывает движения. Предлагает пройти по дорожке сначала девочкам, затем мальчикам. Акцентирует внимание на осанку, положение головы; варьирует положение рук. Построение в шеренгу на одной из сторон зала.



##### «Потягивание». (Т. Нестерюк, А. Шкода) (по 3 раза)

##### И.п.: «лежа на спине».

На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

##### Подвижная игра «Кролики».

Объясняет правила игры.

Напоминает, что вылезать из клеток надо только тогда, когда к ним подойдет водящий.

Играют роль кроликов. Становятся в обручи – клетки по несколько игроков. Выползают из клетки через воротики, бегают, прыгают по залу. По сигналу педагога: «Кролики в

клетку!» возвращаются в клетки, пролезая в воротики. Стараются не мешать друг другу. Стараются занимать только свои клетки, не задевать головой воротики.

### **III. Подвижная игра малой подвижности «Кто позвал?».**

Играющие стоят по кругу, водящий стоит в середине круга с закрытыми глазами.

Идут по кругу и говорят:

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты, Адихан, отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

### **3. Рефлексия.**

Педагог поощряет детей.

## **№3**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Коммуникация.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Знакомимся с футбольным мячом.

**Цель:** формирование навыка игры с футбольным мячом.

**Задачи:** совершенствовать умение группироваться при подлезании под веревку, не касаясь ее головой, развивать ловкость, гибкость. Закреплять умение энергично отталкивать мяч ногой и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание. Воспитывать коллективизм, желание играть совместно.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** игровой массаж, мимическую гимнастику.

**Понимают:** подлезать под натянутой веревкой, не касаясь ее головой, отталкивать мяч ногой.

**Применяют:** навыки построения в круг и колонну, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи футбольные, воротики ширина 60см – 3шт., шнур длиной 3м.

**Билингвальный компонент:** допты қақпаға домалатыңдар – катите мяч в ворота.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

Демонстрирует футбольный мяч.

Предлагает рассказать о назначении футбольного мяча. Знакомит с понятием – футбол – спортивная игра.

### **2. Основная часть.**

**I. Медленный бег** по площадке 1 мин во время, которого по команде педагога дети разбегаются и бегут врассыпную, по новой команде находят свое место в колонне. Ходьба. Перестроение в круг.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №1).**

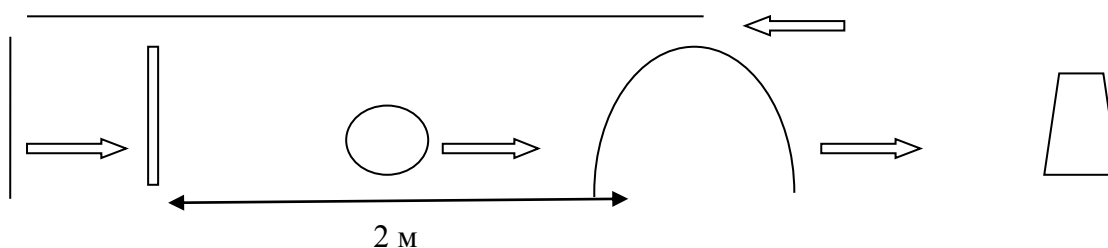
**Выполнение основных движений.**

**Элементы спортивных игр – футбол.**

Прокатывание ногой мячей в ворота с расстояния 2 м (4 раза).

Выполняют упражнения по три человека: подходят к линии начала движения, ударяют по мячу ногой, бегут за ним по сигналу педагога и становятся в конец колонны.

Педагог обращает внимание на энергичное отталкивание мяча ногой и сохранение направления движения мяча.

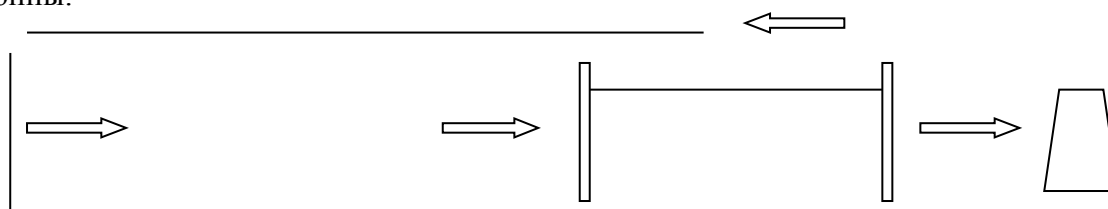


Подлезание под веревку, поднятую на высоту 40 см (3 раза).

Объясняет последовательность выполнения движения.

Воспитанники выполняют упражнения по четыре человека: подходят к линии, добегают до веревки, под натянутой веревкой группируются, наклоняются ниже.

После подлезания под веревкой встают и бегут поиграть с лентами, становятся в конец колонны.



**Подвижная игра «Лохматый пес» (3 раза).**

Выбирается ведущий – «лохматый пес».

Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами:

«Вот сидит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувший нос.

Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.

Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!».

Пес просыпается, старается поймать детей. Дети убегают в домики.

### **III. Мимическая гимнастика «Настроение».**

Воспитанники показывают свое настроение с помощью эмоций: смеются, грустят, хмурятся, радуются, обижаются, удивляются.

### **3.Рефлексия.**

Педагог предлагает рассказать, как изменилось настроение после игр.

#### **№4**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы ловкие ребята.

**Цель:** развитие координации движений.

**Задачи:** учить выполнять прыжки ноги вместе, ноги врозь, прыгать ритмично, координировать движения рук и ног. Закреплять умение шагать ритмично и изменять направление при ходьбе в колонне по сигналу педагога. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в разном направлении. Развивать ловкость, координационные способности и ориентировку в пространстве спортивного зала. Воспитывать организованность, самостоятельность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж ушей – укрепление иммунитета.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с кеглями, подскоки «ноги вместе – ноги врозь»; ролевые действия в игре.

**Понимают:** назначение кеглей, как строиться в круг, находить свое место в колонне, как играют маленькие котят.

**Применяют:** навыки ориентировки в пространстве, ходьбы и бега в колонне по одному со сменой направления; ползания на четвереньках с опорой на руки и колени в разных направлениях.

**Оборудование:** кегли по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** кішкентай марғаулар – маленькие котят.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Знакомит с новым спортивным атрибутом – кегли.

### 2. Основная часть.

#### I. Построение в круг.

Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному вокруг кеглей.

Выбирают себе кегли, ставят их в круг. Становятся возле кеглей. Выполняют ходьбу, бег в колонне по одному по кругу вокруг кеглей. Стараются не сужать круг, не задевать кегли.

Построение в круг возле кегли.

#### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кеглями (комплекс №1).

Выполнение основных движений:

10 прыжков ноги вместе – ноги врозь в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Отталкиваются от пола двумя ногами, энергично ставят ноги врозь, одновременно соединяют ноги вместе. Стараются помочь себе взмахом рук.

Указание – не задерживать дыхание, прыгать в общем для всех темпе.

Ползание на четвереньках в разных направлениях. Загадывает загадки про котят, превращает детей в маленьких котят. Воспитанники играют роль маленьких котят, которые играют в комнате – ползают по залу на четвереньках с опорой на ладони и колени. Прячутся от хозяйки – замирают на месте, низко наклоняются, двигаются по всему залу, стараются уворачиваться, не сталкиваться друг с другом.

Педагог играет роль хозяйки, которая ищет котят.

Ходьба в колонне со сменой направления. Стараются шагать ритмично, не нарушать строй при смене направления.

Указание – изменение направления только по сигналу педагога.

#### Подвижная игра «Подарки».

Построение в круг.

Объясняет правила игры.

Становятся в круг, один ребенок в центре.

Играющие идут по центру:

«Принесли мы вам подарки.

Кто захочет, тот возьмет –

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет».

С окончанием слов игроки останавливаются, стоящий в кругу называет один из перечисленных подарков.

Дети выполняют соответствующие движения: кукла – пляшут, конь – скачут, волчок – кружатся.

«Скачет конь наш чок, чок, чок,

Слышен топот быстрых ног.

Кукла, кукла попляши –

Яркой лентой помаши.

Вот как крутится волчок,

Прожужжал и на пол лег

Самолет летит, летит,



Летчик смелый в нем сидит!»

### **III. Массаж ушей «Наши ушки».**

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза).
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 4 раза.
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. 15 секунд.
5. Растирание ушей ладонями 15 секунд.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог.

Дети рассказывают об играх, которые понравились больше всего.

## **№5**

**Образовательные области:** Здоровье. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем с разноцветными кеглями.

**Цель:** формирование навыков выполнения прыжков и прокатывания мяча.

**Задачи:** учить прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сид на пятки», развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча. Упражнять в выполнении прыжков ноги вместе, ноги врозь, слегка сгибать ноги в коленях; в ходьбе по залу в разном направлении, развивать умение огибать предметы слева и справа. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** самомассаж тела «Черепаша Рура».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с кеглями, исходное положение «сид на пятки» при прокатывании мяча друг другу.

**Понимают:** назначение кеглей, как изменять направление ходьбы между предметами, необходимость сохранения направления мяча при прокатывании друг другу, как находить свое место в колонне.

**Применяют:** навыки ориентировки в пространстве в игре, умение во время прыжка ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях.

**Оборудование:** кегли по количеству детей, мячи на полгруппы, обручи для игры.

**Билингвальный компонент:** «Орныңды тап!» – «Найди место!»

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

Моделирование двигательной среды – кегли в два ряда.

«Волшебные» кегли и помогут детям стать ловкими и быстрыми.

### **2.Основная часть.**

**I. Ходьба в колонне по одному;** бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

Указание – не сужать круг, не задевать кегли.

Перестроение в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений с кеглями.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кеглями (комплекс №1).**

Выполнение основных движений в игровой форме (фронтальный способ):

#### **Игра «Не отдам!» (3 раза)**

Прыжки «ноги вместе, ноги врозь».

Подходит по очереди к игрокам, старается забрать кегли.

Воспитанники выполняют прыжки «ноги вместе, ноги врозь» перед кеглями.

Повторяют «Не отдам!» по мере приближения педагога.

Отталкиваются от пола двумя ногами, энергично ставят ноги врозь, одновременно соединяют ноги вместе. Стараются помогать себе взмахом рук, энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно.

Ходьба между предметами (кеглями) в произвольном направлении (фронтальный способ, под музыку) (5 раза).

Обращает внимание на умение шагать ритмично и красиво, изменять направление при ходьбе между кеглями. Воспитанники стараются двигаться по всему залу, не сбивать кегли, не сталкиваться друг с другом при смене направления. По сигналу педагога: «1-2-3 кегли подними!» – находят свою кеглю и поднимают вверх.

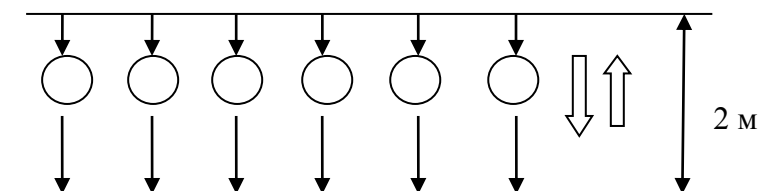
Перестроение в 2 колонны.

Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2 м.

Объясняет и показывает движения.

Обращает внимание на сохранение направления движения мяча.

Воспитанники стоят в шеренгах напротив друг друга. Соблюдают расстояние между шеренгами 2 м. Принимают исходное положение «сед на пятки». Стараются прокатывать мяч только своему партнеру. Организованно складывают мячи в корзину (первая шеренга).



### **Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»).**

Раскладывает обручи в произвольном порядке.

Встают в обручи по два игрока. Под музыку выходят из обруча, выполняют бег в произвольном направлении. По окончании музыки быстро встают в свои обручи.

Стараются бегать по всему залу.

### **III. Самомассаж тела «Черепаша Рура».**

Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.

«Черепаша Рура!

В озеро нырнула,

С вечера нырнула

И пропала... Э-эй,

Черепашка Рура,

Выгляни скорей!»

### **3.Рефлексия.**

Педагог поощряет детей.

## **№6**

### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играй – настроение улучшай.

**Цель:** развитие функциональных возможностей организма.

**Задачи:** закреплять навыки перестроения в круг и шеренгу в соответствии с условиями игры; умение перебегать с одной стороны площадки на противоположную. Формировать умение сохранять статическое равновесие. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитание доброжелательности.

**Здоровьесберегающие технологии:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, дыхательная гимнастика с произношением звуков (пф).

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, игровые действия «Хорошее настроение».

**Понимают:** веселые игры улучшают настроение, как ориентироваться на площадке во время игры, согласовывать свои действия с действиями других игроков, сохранять статическое равновесие на ограниченной площади.

**Применяют:** навыки имитационных действий в играх, построения в круг в шеренгу в зависимости от правил игры, передвижения с одной стороны площадки на противоположную.

**Билингвальный компонент:** аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Предлагает встать в круг.

«1, 2, 3 на носочки посмотри!  
4, 5 голову спешి поднять!  
1, 2, 3 друга тихо поверни,  
На 4 – разведи́те руки шире,  
А на 5 – друга надо поменять!»

#### 2. Основная часть.

##### I. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.  Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.  Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.	Вращают глазами по кругу по 2-3 секунды. Глазами и выдвинутым языком делают совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону). Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону. Быстро моргать в течение 1- 2 минут.  Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).
--	--

##### II. Подвижные игры (по 4 раза)

###### «У медведя в бору».

На одной стороне площадке очерчивается берлога медведя. На другой – обозначается дом, в котором живут дети. Считалкой выбирается медведь, который должен сидеть в берлоге. На слова педагога: «идите дети гулять!» дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения).

Они произносят хором:

У медведя в бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит,  
И нас рычит.

После слов «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, которого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит себе в берлогу.

### **Подвижная игра «Қасқыр мен лактар» («Волк и козлята»).**

Сначала выбирают игрока, который будет играть роль волка.

Остальные игроки играют роль козлят.

Козлята становятся на одной из сторон зала, а посередине зала располагается волк.

После слов:

«Бөрте, бөрте, бөрте лак,  
Бөрте лағым ерке-ақ.  
Кетесің кейде секеңдеп,  
Байламаса көкем кеп».

Козлята стараются перебежать на противоположную сторону зала. Волк двигается посередине зала и старается осалить кого-либо из перебегающих детей.

Затем козлята стараются перебежать в обратную сторону.

### **Дыхательная гимнастика с произношением звуков.**

#### **«Сердитый ежик» (звуки пф-фр)**

«Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше».

«Ежа руками не возьмешь –  
В клубок свернулся хитрый еж.

Колючий очень еж на вид,  
На нас рассерженно фырчит:

«П-Ф-Ф, П-Ф-Ф, П-Ф-Ф,  
Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

### **III. Подвижная игра «День и ночь».**

Строятся в круг, в центре становится педагог.

Считалкой выбирают два игрока «День» и «Ночь». Пока гуляет «День» – все резвятся, прыгают, бегают. Но как только на смену выходит «Ночь» – дети выполняют группировку в приседе и не шевелятся. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

Водящий ловит тех, кто не спит и шевелится.

«День веселый наступает,  
Ежик бегаёт, играет.  
Ночь тихонько подошла,  
Наступила тишина.  
Ежики пошли все спать,  
Враг не может их поймать».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог.

Эмоциональная разгрузка «Хорошее настроение».

Дети показывают свое хорошее настроение с помощью эмоций.

## **№7**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** На лесной полянке (ИКТ).

**Цель:** формирование навыков прокатывания мяча и ползания на коленях.

**Задачи:** закрепление умения прокатывать мяч друг другу из исходного положения «сед на пятки» (расстояние 2 м), развивать силу толчка мяча, соответствующую расстоянию.

Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстояние 6 м, сохраняя направление движения. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Расширять знания об явлениях живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** гимнастика для глаз «Жук».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** движения с листочками под музыку, исходное положение «сед на пятки» при прокатывании мяча друг другу, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как составить букет из листьев, необходимость выполнять толчок мяча, соответствующий расстоянию в паре.

**Применяют:** навыки ходьбы в произвольном направлении, ориентировки в пространстве, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, сохраняя направление движения.

**Оборудование:** слайды, картины осеннего леса, макет осенних листьев, мячи на полгруппы, обручи для игры.

**Билингвальный компонент:** жапырақты тап – найди листок.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Приглашает на прогулку в лес, отдохнуть на лесной полянке.

Предлагает рассказать о правилах поведения в лесу.

Показывает слайды (лес).

#### 2. Основная часть.

##### I. Игровое упражнение «Найди листок».

Выполняют ходьбу между листочками. Шагают легко, ритмично в соответствии с музыкой. Стараются не задевать листья. По окончании музыки поднимают листья вверх. Составляют букет.

##### II. Гимнастика для глаз «Жук».

Дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед.

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажуужал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажуужал и закружился. «Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж...»

Перестроение в 2 колонны

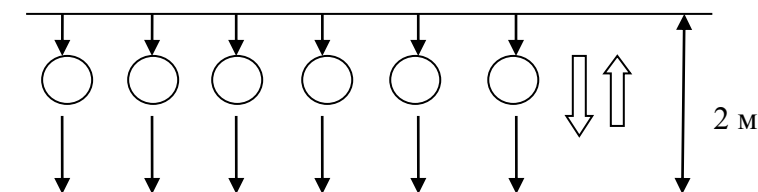
Выполнение основных движений.

Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2 м. (10 раз)

Напоминает движение. Акцентирует внимание на энергичный толчок мяча, на сохранение направления движения мяча.

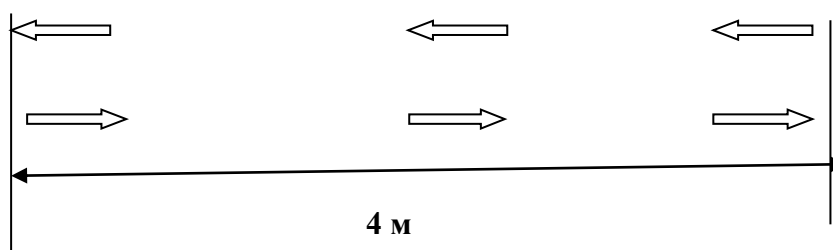
Воспитанники стоят в шеренгах напротив друг друга. Соблюдают расстояние между шеренгами 2 м. Принимают исходное положение «сед на пятки». Стараются прокатывать

мяч только своему партнеру. Организовано складывают мячи в корзину (первая шеренга).



Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони на расстояние 8 м (групповой способ). (4 раза) Предлагает показать, как двигаются медвежата – с одной стороны поляны на противоположную сторону.

Акцентирует внимание на движение в прямом направлении, координация работы рук и ног.



### Подвижная игра «Қасқыр мен қояндар» («Волк и зайцы») (3 раза).

Объясняет правила игры, выбирает «волка» и обращает внимание на ролевые действия в игре. Воспитанники имитируют прыжки зайцев, прыгают по всей опушке.

По сигналу: «Қасқыр!» – быстро прыгают в свой домик (обруч), на одной из сторон зала.

### III. Слушание музыки осеннего леса.

Предлагает рассказать, кого из обитателей леса узнали в музыкальном произведении.

### 3.Рефлексия.

Напоминает о бережном отношении к окружающей природе.

## №8

**Образовательные области:** Здоровье. Познание. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Осенний букет.

**Цель:** формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.

**Задачи:** учить ходить по шнуру, положенному прямо, сохраняя равновесие, развивать рефлекс правильной походки. 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. Развивать координационные способности, выносливость. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнение для дыхания с произношением звука «Ш», массаж лица.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с листочками, ходьбу по шнуру, положенному прямо, с листочками в руках.

**Понимают:** как составить букет из листьев, сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, как образовать пару.

**Применяют:** умения выполнять подскоки – ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой, ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, согласовывать движение рук и ног.

**Оборудование:** макет осенних листьев, корзинка для листьев, шнур для ходьбы – 2 шт., мячи на полгруппы.

**Билингвальный компонент:** қолдарды алға соз – руки вперед, қолдарды жан-жаққа соз – руки в стороны, қолдарыңды жоғары көтер – руки вверх.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Обращает внимание на красоту осенних листьев.

Предлагает снова поиграть с красивыми осенними листьями.

### 2. Основная часть.

**I.** Выбирают себе листочки и строятся в колонну по одному.

Выполняют ходьбу в колонне по одному, ходьбу с высоким подниманием колен. Руки ставят вперед, в стороны, вверх. Шагают легко, ритмично.

Построение в две колонны.

### II. Выполнение танцевальных движений с листочками (Под музыку)

Обращает внимание на соблюдение дистанции в колонне, выпрямление рук в локтях.

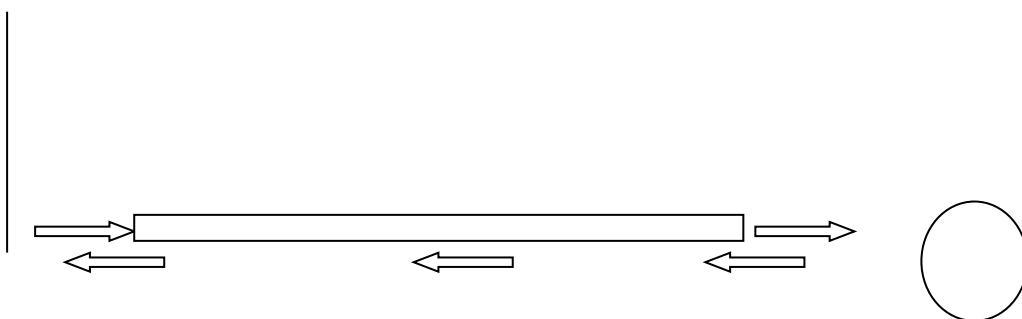
Упражнение для дыхания с произношением звуков «Шелест листьев»: сделать глубокий вдох и на выдохе произносить звук «Ш..ш..ш» тянуть его как можно дольше.

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

Выполнение основных движений:

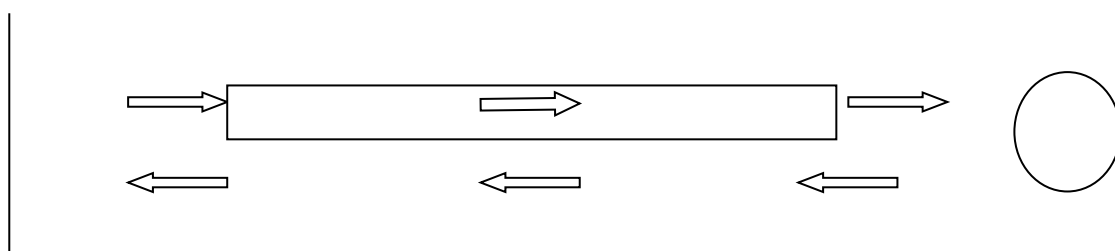
Ходьба по шнуру, положенному прямо с листочками в руках (4 раза).

Объясняет движения (ребенок показывает). Стараются корпус держать прямо, руки в стороны. Назад возвращаются бегом, встают в свою колонну. Второй раз составляют букет, чтобы подарить маленьким детям. Акцентирует внимание на сохранение равновесия, на красоту движения рук и ног.



Ползание на четвереньках с проползанием по горизонтальной доске (на расстоянии 6 м) (3 раза).

Выполняют ползание по одному ребенку с колонны. Встают, ударяют в бубен, бегут в свою колонну. Стараются координировать движения рук и ног, сохранять направление движения по прямой линии.



Прыжки на двух ногах – «ноги вместе, ноги врозь» с хлопками над головой (10 прыжков по 3 раза с чередованием с ходьбой на месте).

Акцентирует внимание на ритмичность выполнения подскока, координация работы рук и ног.

Воспитанники стараются хлопать над головой, выпрямляя локти, согласовывать движения рук и ног, не мешать друг другу.

#### **Подвижная игра «Подбрось – поймай».**

Объясняет правила игры. Оказывает помощь в выборе пар, расстановке пар в зале (соблюдать интервалы, не мешать друг другу). Выбирают пары для игры по желанию, распределяются по залу. Один ребенок в паре подбрасывает и ловит мяч, другой – приседает. Стараются бросать мяч так, чтобы суметь поймать; не прижимать мяч при ловле. Меняются ролями.

### **III. Массаж лица**

Теплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвою.	Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза.
Дуб нам хочет поклониться, Клен кивает головой.	От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза.
А кудрявая березка, Провожает всех ребят.	Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рукой, совершая вращательные движения – 4 раза.
До свидания, лес осенний. Мы уходим в детский сад!	Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 раза.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог.

Предлагает рассказать, какого цвета листья на деревьях осенью.

Напоминает о бережном отношении к окружающей природе.

#### **№9**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы любим играть.

**Цель:** формирование навыков ходьбы на повышенной опоре, выполнения прыжков.

**Задачи:** закреплять навыки перестроения в круг и шеренгу в соответствии с условиями игры. Формировать умение сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитывать ловкость, быстроту реакции, внимание.

**Здоровьесберегающие технологии:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, дыхательная гимнастика с произношением звуков (ш).

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, упражнение для эмоциональной разгрузки «Хорошее настроение».



**Понимают:** веселые игры улучшают настроение, как сохранять осанку ровной при ходьбе, ориентироваться на площадке во время игры, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

**Применяют:** навыки имитационных действий в играх, построения в круг в шеренгу в зависимости от правил игры, умение энергично отталкиваться при прыжках с продвижением вперед, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** мячи футбольные, скамейки, кубики для перешагивания высота 5 см – 4 шт.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Предлагает встать в круг.

«1, 2, 3 на носочки посмотри!  
4, 5 голову спешి поднять!  
1, 2, 3 друга тихо поверни,  
На 4 – разведи́те руки шире,  
А на 5 – друга надо поменять!»

### 2. Основная часть.

#### I. «Слушай сигнал».

Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа и направления; ходьба змейкой. Выполняют ходьбу в колонне обычным шагом. По сигналу чередуют ходьбу «змейкой», со сменой ведущего, темпа и направления.

#### II. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

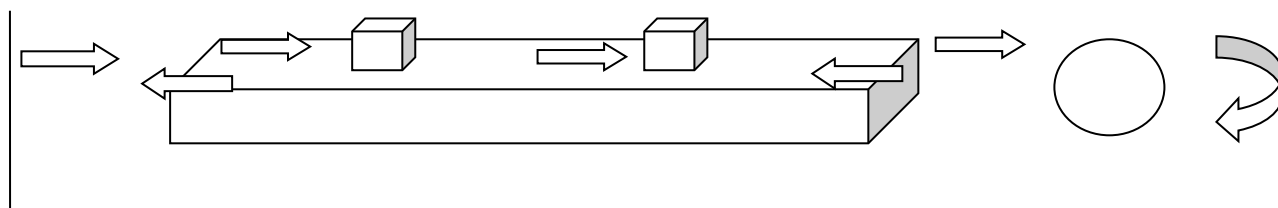
Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.	Вращают глазами по кругу по 2-3 секунды. Глазами и выдвинутым языком делают совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.	Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.
Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.	Быстро моргать в течение 1- 2 минут. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.	Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

### Построение в две колонны.

Выполнение основных движений в виде эстафет. Акцентирование внимание на правилах проведения эстафет и соблюдении техники безопасности. Воспитанники выполняют задание по одному с каждой колонны бегом возвращается на свое место, после чего начинает движение другой.

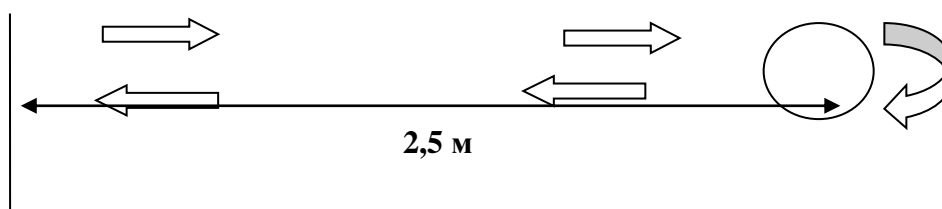
Педагог акцентирует внимание на правилах поведения эстафеты и технику безопасности. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе (4 раза).

Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на землю, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2,5 м.

Напоминание выполнения упражнения – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.



Элементы спортивных игр – футбол.

**Футбол** – ведение мяча ногой в прямом направлении.

Воспитанники ведут футбольный мяч до обруча берут мяч в руки и бегом возвращаются на свое место, после чего начинают движение другой.

Педагог акцентирует внимание на сохранении равновесия и направления движения мяча.

### III. Дыхательная гимнастика с произношением звука «Ш».

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.п.: стоя, ноги вместе. Руки опущены. Немного вытягивают вперед шею, руки слегка расставляют и отводят их в стороны. Делают глубокий вдох, а на выдохе наклоняются вперед, вытягивают шею и произносят: «ш-ш-ш...»

Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.

«Никого я не боюсь –

Я гусак отважный!»

«Ш-ш, – шипит сердито гусь –

Уходите, я сержусь!»

### 3. Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать, какие эстафеты понравились больше всего.

## №10

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игры на поляне.

**Цель:** формирование навыков ходьбы по шнуру и катания мячей.

**Задачи:** закреплять умение бегать в колонне по одному, сохраняя направление движения. Учить выполнять ходьбу по шнуру, положенному прямо, развивать умение сохранять правильное положение головы при ходьбе по шнуру, профилактика нарушений осанки. Упражнять в катании мячей в произвольном направлении, совершенствовать умение подталкивать мяч энергичным движением пальцев. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать доброжелательность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** «Потягивание» с произношением звуков. (Т. Нестерюк, А. Шкода)

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с флажками, ходьбу по шнуру, положенному прямо с флажками в руках, текст потешки «Скок-поскок».

**Понимают:** назначение флажков, выполнение движений в игре согласно тексту потешки, как сохранять направление, не выходить из колонны при беге, действия котят с мячами.

**Применяют:** умение выполнять ходьбу на носках, пятках, сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, навыки прокатывания мяча.

**Оборудование:** шнур для ходьбы – 2 шт., мячи по количеству детей, флажки для ОРУ на каждого ребенка по 2 шт.

**Билингвальный компонент:** жалаушаларды жоғары көтер – флажки вверх, жалаушаларды алға – флажки вперед.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Моделирование полянки для игр.

Напоминает о прогулке в лес и играх на полянке.

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.

### 2. Построение в две колонны.

**I. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами (комплекс №1).** Соблюдение достаточной дистанции в колонне, точности выполнения указаний.

Выполнение основных движений в игровой форме: (5 раза)

Катание мячей в произвольном направлении.

Моделирование ситуации (одевает на голову платок).

Мама белка спит, бельчата играют с клубочками, катают их в разном направлении.

Воспитанники играют роль котят.

Катают мячи в произвольном направлении.

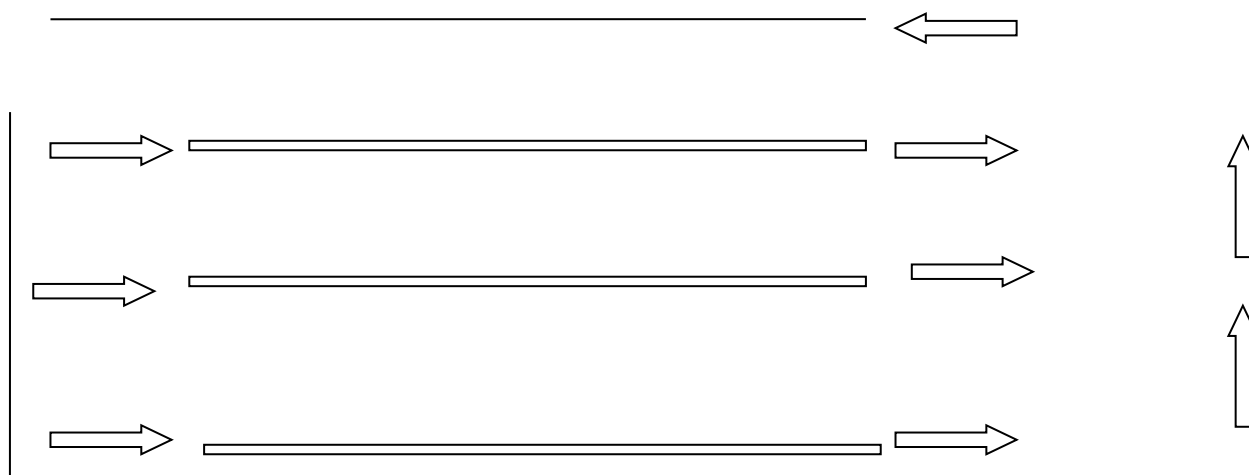
По сигналу: «Где бельчата!» – прячутся, замирают, низко наклоняются. Затем продолжают катать клубочки. Стараются не сталкиваться друг с другом, катать мяч по всей площади зала.

Построение в шеренгу на одной из сторон зала.

Ходьба по шнуру, положенному прямо. (3 раза)

### II. Игровое упражнение «Пройди по тропинке».

Предлагает пройти по тропинке по 3 ребенка. Акцентирует внимание на осанку, положение головы; варьирует положение рук.



### **Подвижная игра «Скок-поскок» (4 раза).**

Помогает при построении шеренгами. Акцентирует внимание на ритмичное выполнение действий соответственно тексту. Выполняют движения в соответствии с текстом потешки.

(Одна шеренга прыгает навстречу другой. Встают парами, прыгают ноги врозь-ноги вместе. Приседают, поднимают руки вверх.)

«Скок-скок-поскок,

Молодой дроздок.

По водичку пошел,

Молодичку нашел.

Молодиченька-невеличенька,

Сама с вершок,

Голова с горшок».

### **III. «Потягивание». (Т. Нестерюк, А. Шкода) (по 3 раза)**

И.п.: «лежа на спине».

На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

### **3. Рефлексия.**

Игровое упражнение

«1-2-3- повтори!».

Напоминает: игры – это тоже физкультура; играя, дети развиваются и закаляются.

## **№11**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Упражнения с флажками.

**Цель:** формирование навыка выполнения прыжков и ползания.

**Задачи:** учить выполнять прыжки одна нога вперед, другая назад. Закреплять умение бегать легко и ритмично с естественными движениями рук, не выходя из колонны.

Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни, сохраняя направление в движении. Развивать общую выносливость, координационные способности.

Воспитывать позитивное мироощущение, организованность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж спины «Паровоз».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с флажками в кругу, ходьбу с флажками в руках, подскоки «одна нога вперед, другая назад».

**Понимают:** команды педагога при беге вокруг флажков, положенных в круг; последовательность ползания друг к другу по сигналу педагога; как быстро образовать ворота (пару, поднять руки вверх) в игре; согласование в игре движений и музыки.

**Применяют:** навыки бега в колонне по одному со сменой направления, ползания на четвереньках с опорой на ладони и ступни.

**Оборудование:** флажки для общеразвивающих упражнений на каждого ребенка по 2 шт.

**Билингвальный компонент:** жалаушалар – флажки, жалаушалармен жаттығулар – упражнения с флажками.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Обращает внимание на разноцветные флажки.

Предлагает поиграть с флажками.

### 2. Основная часть.

**I.** Выбирают себе флажки. Выполняют ходьбу в колонне по одному, ходьбу с высоким подниманием колен. Руки ставят вперед, в стороны, вверх. Шагают легко, ритмично. Внимательно слушают объяснение.

Построение в круг.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками (комплекс №1).**

Обращает внимание на выпрямление рук, выполнение упражнений под счет.

Выполнение основных движений в игровой форме:

Бег в колонне по одному (бег по кругу влево, вправо, вокруг флажков, бежать легко, ритмично, не задевать флажки). Бегут по кругу, по сигналу педагога: «1–2–3 – флажки подними!» – находят свои флажки, машут над головой. Меняют направление бега.

Стараются бежать легко и ритмично, не сужать круг.

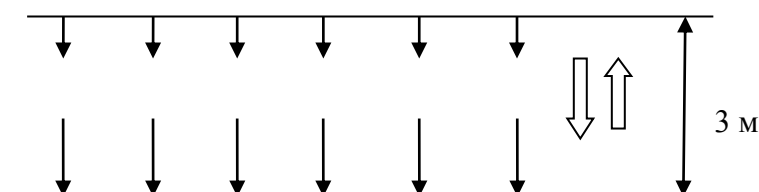
Собирают флажки в корзинку.

**Прыжки на месте на двух ногах.** Учатся выполнять прыжки на двух ногах – «одна нога вперед, другая назад». Стараются выполнять ритмично, не задерживать дыхание.

Акцентирует внимание на ритмичность выполнения, энергичный толчок от пола.

**Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни** в прямом направлении на расстояние 6 м.

Объясняет действия в паре – сначала первая шеренга ползет на четвереньках ко второй шеренге и обратно на свое место, затем наоборот.



### **Подвижная игра «Ворота» (под музыку).**

Под музыку двигаются по всей площади зала. По окончании музыки встают в пары, поднимают руки вверх – показывают ворота.

### **III. Массаж спины «Паровоз».**

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом положив друг другу на плечи ладони

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу!	Похлопывание по спине ладонями.
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Стоять на месте не могу!	Поворот на 180°, поколачивание кулачками.
Колесами стучу, стучу, Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180°, постукивание пальцами.
Колесами стучу, стучу, Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	Поворот на 180°, поглаживание ладонями.  Легкое поглаживание пальцами.

### **3.Рефлексия.**

Педагог предлагает рассказать, как играли с флажками.

#### **№12**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Красивая осанка.

**Цель:** формирование навыка езды на велосипеде.

**Задачи:** учить кататься на велосипеде в прямом направлении. Закреплять умение последовательно менять положение ног в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, гримасы здоровья: «Чебурашка» «Волк».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** катание на велосипеде, подскоки.

**Понимают:** как идти по дорожке между двумя линиями, энергично крутить педали велосипеда, как сохранять ровную осанку.

**Применяют:** умение энергично отталкиваться от поверхности земли, навыки построения в круг, две колонны, выполнения ходьбы в колонне.

**Оборудование:** иллюстрации с изображением красивой осанки.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг.

### **ХОД ОУД**

#### **1. Организационный момент.**

Педагог проводит беседу.

– Что такое красивая осанка?

– Для чего она нужна?

Предлагает выполнить дыхательную гимнастику.

«Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись, друг другу улыбнулись,

Друг другу подойдем, друг другу подмигнем!»

#### **2. Основная часть.**

**I.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; корректирующие упражнения. Ходьба на пятках, на носках; как большие мишки» – широкий шаг, как маленькие «Мышки» – мелкий семенящий шаг. Воспитанники переходят от одного вида движения к другому по сигналу педагога.

Стараются не мешать друг другу при движении, выполнять указания педагога, держать корпус прямо.

Построение в круг.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №2).**

Обращает внимание на правильное выполнение упражнений, осанку, выполнение упражнений под счет.

Выполнение основных движений.

Прыжки: одна нога вперед – другая назад.

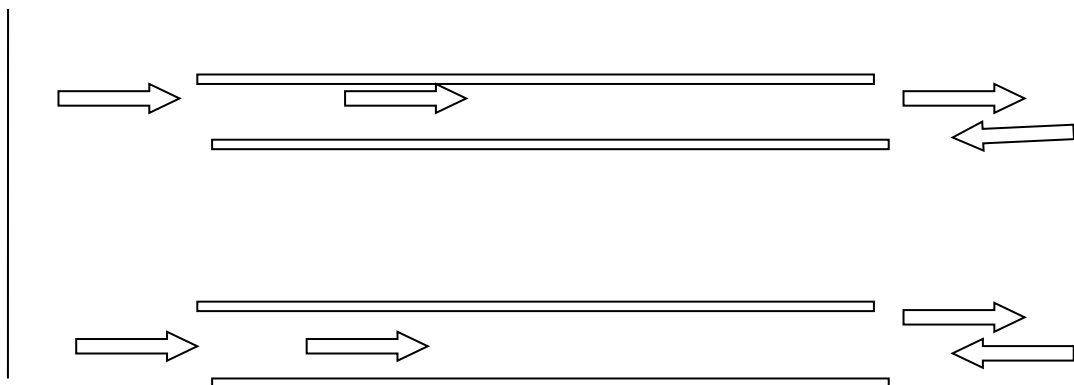
**Игровое упражнение «Хлопай-прыгай».**

Одна колонна хлопает, другая выполняет прыжки «одна нога вперед, другая назад». Воспитанники стараются быть внимательными и выполнять движения ритмично, хлопать одновременно со всеми, согласовывать свои действия с действиями других.

Построение в шеренгу на одной из сторон площадки.

**Равновесие** – ходьба между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м) с одной стороны площадки на противоположную (поточный способ, 6 раз).

Моделирует дорожки, показывает движения. Предлагает пройти по дорожке сначала девочкам, затем мальчикам. Акцентирует внимание на осанку, положение головы; варьирует положение рук.



### **Катание на трехколесном велосипеде**

«Поменяйтесь местами».

Воспитанники стоят на противоположных сторонах спортивной площадки. Педагог предлагает девочкам поменяться местами с мальчиками, проехать на велосипеде. Акцентирует внимание на сохранении направления движения. Перед катанием обращает внимание на умение правильно садиться и сходить с велосипеда.

### **III. Гримасы здоровья: «Чебурашка» «Волк» «Чебурашка».**

«Вспомните что-нибудь, что вас сильно удивило, и попытайтесь выразить это мимикой: медленно поднимите брови вверх как можно выше, помогая себе указательными пальцами».

«Волк».

«Сведите брови вместе и одновременно постарайтесь опустить их как можно ниже».

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог.

Предлагает воспитанникам продемонстрировать свою красивую осанку.

## **Октябрь**

### **№13**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Лесные загадки.

**Цель:** закрепление навыков выполнения прыжков и подлезания под дугой.

**Задачи:** упражнять в умении энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Закреплять умение согласовывать шаг с естественными движениями рук, не выходить за пределы линий. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени при ползании под дугой. Развивать общую выносливость, координационные способности. Способствовать воспитанию экологической культуры.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика с произношением звуков, массаж ушных раковин.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** особенности движений лесных животных (зайцев, медведей), комплекс игровой гимнастики.

**Понимают:** загадки про лесных животных, как ходить между двумя параллельными линиями широким шагом с естественным движением рук, соотносить манипуляцию платочком со словами в игре: «Кетті, кетті орамал».

**Применяют:** навыки энергичного подпрыгивания, передачи мелких предметов в подвижной игре, умение ползать на ладонях и коленях.

**Оборудование:** слайды по теме «лес», ленты длиной 3 м – 6 шт., дуги высота 50 см – 3 шт.

**Билингвальный компонент:** қояндар – зайцы, көңілді қонжықтар – веселые медвежата.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Предлагает отправиться в путешествие в лес.

Показывает слайды.

### 2. Основная часть.

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному, чередование ходьбы с разным положением рук, бега в колонне по одному.

**Дыхательная гимнастика с произношением звуков.**

«Сердитый ежик» (звуки пф-фр)

«Ежик бежал по лесу.

Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек.

«п-ф-ф» и «ф-р-р» Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше».

«Ежа руками не возьмешь –

В клубок свернулся хитрый еж.

Колючий очень еж на вид,

На нас рассерженно фырчит:

«П-Ф-Ф, П-Ф-Ф, П-Ф-Ф,

Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

*Обнять себя за плечи, опустить голову и прижать к груди подбородок; наклоняться как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола; произносить звук на одном дыхании.*

### II. Выполнение игровой гимнастики «Чудеса природы».

«Косолапый и большой,

Спит в берлоге он зимой.

Любит шишки, любит мед,

Ну-ка, кто же назовет?»

**Игровое упражнение «Погладь Медвежонка»** (поточный способ, 3 раза).

Три дорожки из двух параллельных линий (лент).

Выполняют упражнения по 3 человека: подходят к линии, идут по дорожкам, проползают под дугу; после проползания под дугой встают и бегут погладить мишку, становятся в конец колонны.

Акцентирует внимание на осанку, положение головы; варьирует положение рук.



«У косоного нет берлоги,

Не нужна ему нора.



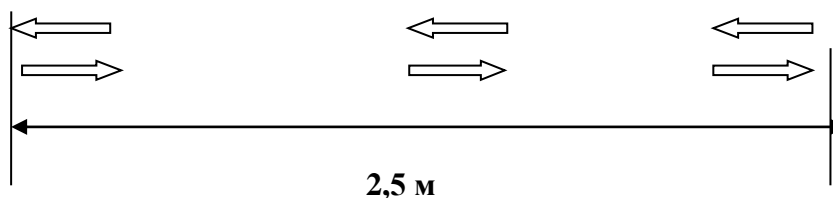
От врагов спасают ноги,

А от голода – кора».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2,5 м с одной стороны зала на противоположную (поточный способ, 4 раза).

Напоминание выполнения упражнения – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.

Акцентирует внимание на движение в прямом направлении, координация работы рук и ног.



### Подвижная игра «Кетті, кетті орамал» (4 раза).

«Рыжая плутовка,  
замечает следы ловко».

Играет роль лисы, которая быстро двигается за кругом и старается забрать у лисят платок. Воспитанники садятся в круг, принимают исходное положение «сед, ноги согнуты в коленях». Платок быстро передают под коленями, так чтобы педагог не смог забрать платок.

### III. Массаж ушных раковин (для закаливания, профилактики простудных заболеваний)

1. Загибание вперед ушных раковин. (5раз)	Загибают пальцами рук уши вперед и прижимают ушные раковины к голове, затем отпускают.
2. Оттягивание ушных мочек.	Захватывают кончиками большого и указательного пальца обе мочки ушей, тянут их вниз, затем отпускают.
3. Массаж козелка 20 секунд (козелок, находящийся спереди выступ ушной раковины).	Вкладывают большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимают козелок. Слегка сдавливают и поворачивают во все стороны в течение 20 секунд.
4. Массаж противозавитка. (хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода).	Зажимают большим и указательным пальцами противозавиток. Водят по нему пальцами вверх и вниз.
5. Разминаем ушные раковины. 2-3 раза.	Берут мочки ушей подушечками указательного и большого пальцев (как лист бумаги) и массируют их спиралевидными движениями, сжимая хрящ со средней силой.  Немного промассировав точку, плавно, не отрывая пальцев, идут по краю ушной раковины к ее противоположному полюсу.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. После путешествия в лес дети стали такими же ловкими и быстрыми как медвежонок, зайчата, ежата, лисята.

#### №14

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Учимся у обезьянки быть ловкими.

**Цель:** формирование навыков прокатывания мяча и проползания под веревкой.

**Задачи:** закреплять умение проползать под веревкой, не касаясь ее головой. Упражнять в прокатывании мяча в ворота, продолжать формировать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер, умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитывать интерес к животным.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж рефлекторных зон ног «Наши ножки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мячом под музыку, игровые действия «Хорошее настроение».

**Понимают:** проползать под натянутой веревкой, не касаясь ее головой, сохранять статическое равновесие на ограниченной площади.

**Применяют:** навыки построения в круг, ползания на четвереньках, умение правильно держать мяч в руках при ходьбе.

**Оборудование:** игрушка обезьянки, мячи диаметром 15 см по количеству детей, воротики шириной 60 см – 3 шт., шнур длиной 3м, ребристые доски.

**Билингвальный компонент:** маймыл – обезьяна, доп – мяч.

#### ХОД ОУД

##### 1. Организационный момент.

Показывает большую игрушку обезьянки, которая предлагает поиграть вместе с ней, после игр дети станут такими же ловкими как обезьянка, а она перестанет грустить.

##### 2. Основная часть.

**I.** Ходьба, бег; ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

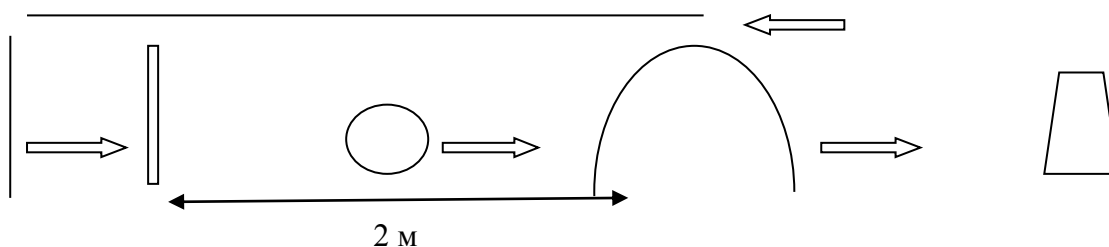
Построение в круг, соблюдение интервалов.

**II.** Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом под музыку (**комплекс №2**).

Начинать и заканчивать упражнения одновременно с музыкой.

Катание мячей в ворота с расстояния 2 м (3 раза).

Выполняют упражнения по три человека: подходят к линии начала движения, катят мяч в ворота, бегут за ним по сигналу педагога и становятся в конец колонны. Третий раз после катания кладут мяч в корзины и становятся в колонну без мяча. Обращает внимание на энергичное отталкивание мяча двумя руками и сохранение направления движения мяча.

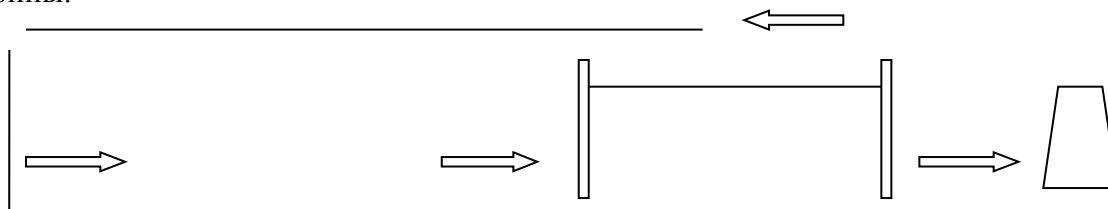


##### Игровое упражнение «Кто быстрее доползет до обезьянки?»

Ползание на четвереньках – под веревкой, не задевая ее.

Объясняет последовательность выполнения движения.

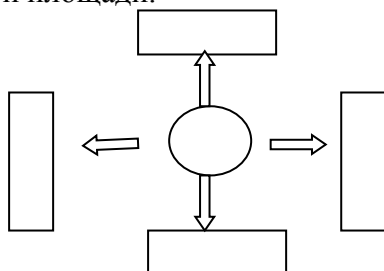
Выполняют упражнения по четыре человека: подходят к линии, становятся на четвереньки и ползут вперед к обезьянке. Под натянутой веревкой наклоняются ниже. После проползания под веревкой встают и бегут погладить обезьянку, становятся в конец колонны.



### **Подвижная игра «Куыспак».**

Строятся в круг, в центре становится педагог с обезьянкой (ловишка).

По сигналу убегают от них на ребристые доски, сохраняют статическое равновесие на ограниченной площади.



### **III. «Наши ножки». Массаж рефлексорных зон ног.**

Повторить по 3 раза на каждой ноге. Этот массаж помогает включить основные системы организма.

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами сухожилие, сдавить его, отпустить.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает показать обезьянке, какими сильными и ловкими стали дети.

## **№15**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игры со шнуром.

**Цель:** формирование навыков ходьбы по шнуру и прыжках в высоту.

**Задачи:** закреплять умение ритмично ходить и бегать в колонне, сохраняя строй.

Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, профилактика плоскостопия – формирование свода стопы. Упражнять в подлезании под шнур, натянутый на высоте 40 см; прыжках в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук. Развивать гибкость, ловкость, умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Воспитывать самостоятельность, организованность.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения со шнуром, соединенным в круг; прыжки вверх.

**Понимают:** как строиться в колонну по одному, группироваться, чтобы не задеть шнур, энергично выполнять толчок ног при прыжках.

**Применяют:** навыки ходьбы и бега в колонне, навыки сохранения равновесия при ходьбе по нарисованной линии, умение менять движения по сигналу.

**Оборудование:** шнур длиной 6–8 м, колокольчики, прикрепленные к шнуру, нарисованная линия.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика с произношением звука «а».

Стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

**Билингвальный компонент:** жіп – шнур.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Поздоровайтесь друг с другом,

Улыбнитесь всем вокруг,

Дайте руку другу слева.

И скорей вставайте в круг!

А теперь соседу справа.

Ты предмет передавай,

Друга называй по имени,

Здоровья доброго желай!

Обращает внимание детей на шнур.

– Как его можно использовать?

#### 2. Основная часть.

**I. Ходьба, бег в колонне по одному** – соблюдение дистанции, дыхание через нос, согласование своих действий. Указания – не выходить из колонны, не наталкиваться друг на друга, сохранять строй и направление движения.

Обращает внимание на дыхание через нос, согласование своих действий с действиями других.

**Дыхательная гимнастика с произношением звука «а». (3 раза)**

И.п.: произвольное. Кладут правую руку на голову, а левую – на грудь. Глубоко вдыхают и на выдохе протяжно произносят звук «а-а-а»... Стараются тянуть звук как можно дольше. Для наращивания объема выдыхаемого воздуха предлагает протянуть гласный звук, столько времени, сколько разматывается нитка.

Построение в круг. Распределяет детей по всему кругу.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений со шнуром, соединенным в круг (комплекс №1).**

Воспитанники стараются выполнять синхронно, правильно, согласовывать свои действия с действиями других детей.

**Подвижная игра «Быстро в круг» (4 раза).**

Ходят на носках по площадке вокруг шнура.

По команде: «Быстро в круг» – стараются быстро запрыгнуть в круг.

Выполнение ходьбы на носках – двигаться красиво, высоко поднимая пятки, осанка ровная.

Построение в две колонны.

**Выполнение основных движений:**

Равновесие – ходьба по нарисованной линии, (линия нарисована зигзагом). (4 раза) (поточный способ). Контроль над умениями ставить стопу на шнур, сохранением осанки.

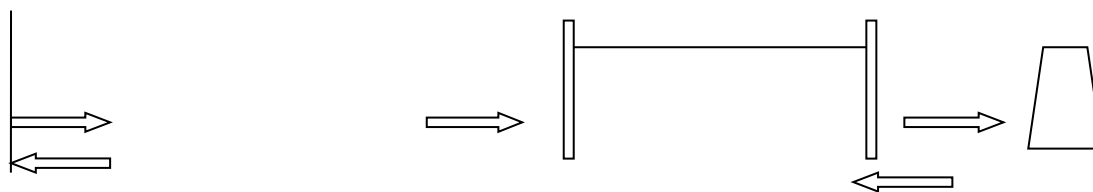
Поточно выполняют движение, стараются сохранять равновесие: держат корпус прямо, не наклоняются вперед. Идут по шнуру, руки в стороны. После выполнения бегом возвращаются в колонну.

Подлезание под шнур, натянутый на высоте 40см (4 раза).

Воспитанники подходят к шнуру, группируются – приседают, низко наклоняют голову, проходят под шнуром.

Указание – группироваться как можно плотнее, чтобы не задеть шнур головой.

После выполнения бегом возвращаются в колонну.



### **Подвижная игра «Позвони в колокольчик» (3 раза).**

Указание – сделать 4 шага до ленты. Энергично оттолкнуться от земли, дотянуться до колокольчика рукой. Стараются выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту с колокольчиком. После выполнения возвращаются в колонну.

### **III. Игра «Не урони!».**

Стоят в кругу, держась за шнур. Руки убирает тот ребенок, к которому подходит педагог. Стараются не уронить шнур.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает поиграть со шнуром дома, на улице с друзьями.

## **№16**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем красивыми.

**Цель:** профилактика нарушений осанки посредством применения нестандартного оборудования.

**Задачи:** учить ходить по ленте, положенной по кругу, сохраняя равновесие. Продолжать развивать координацию движений рук и ног при ползании на четвереньках, закреплять умение группироваться и не задевать ленту. Формировать мотивацию к занятиям спортом, желание быть красивыми.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** самомассаж «Жарче, дырчатая тучка» М.Ю. Картушиной.

### **Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** команды педагога в игровом упражнении «Быстро возьми, быстро подними», общеразвивающие упражнения с лентой, соединенной в круг; ролевые действия в игре.

**Понимают:** как проползать под лентой, не касаясь ее головой, останавливаться по команде педагога во время ходьбы, как сохранять осанку ровной – ходить красиво.

**Применяют:** навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени, ориентировки в пространстве зала, стремление быть красивыми.

**Оборудование:** лента длиной 8 м.

**Билингвальный компонент:** таспа – лента, изображение гимнастов.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

**Игровая ситуация.**

**Игра «Найди, что спрятано».**

Определение вместе с детьми назначения ленты.

Показывает картины с изображением гимнастки с лентой. Обращает внимание на пластичность, красоту движений.

### **2. Основная часть.**

**I. Игровое упражнение «Быстро возьми, быстро подними».**

Указание – ходьба, бег вокруг ленты. Выполняют указания педагога, по сигналу бегают вокруг ленты, на слова: «Быстро возьми – быстро подними» – подбегают к ленте и поднимают ее вверх.

## **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентой, соединенной в круг (комплекс №1).**

Выполняют упражнения в кругу, держась руками за ленту. Стараются выполнять синхронно, правильно, сохранять осанку ровной.

### **Выполнение основных движений.**

Предлагает научить друзей ходить красиво.

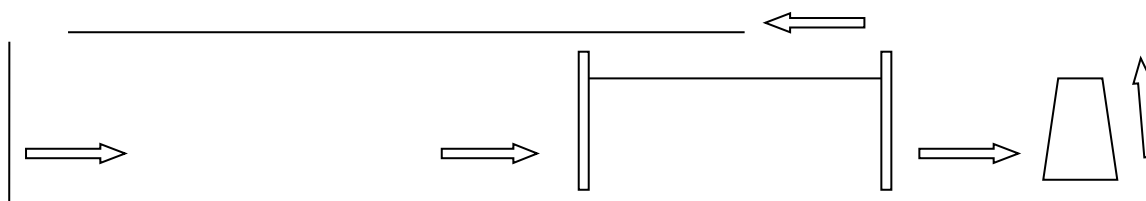
Равновесие – ходьба по ленте, положенной по кругу – ходить красиво, как гимнасты.

Объясняет упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, стопу ставить на ленту, не выходить за пределы круга.

Поточно выполняют упражнение, стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклоняться вперед, руки в стороны. Стараются подражать спортсменам.

### **Игровое упражнение «Не задень колокольчик» (4 раза).**

Ползание на четвереньках, при проползании под лентой наклоняться как можно ниже, чтобы не задеть колокольчик. Выполняют ползание по четыре человека: подходят к линии, становятся на четвереньки и ползут вперед. Под натянутой лентой наклоняются ниже, стараются проползти и не задеть колокольчик. После проползания под лентой встают и становятся в конец колонны.



## **Подвижная игра «Бабочки и лягушки».**

### **III. Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка».**

<p>Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки,</p> <p>Плечики и локоточки, пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щечки!</p> <p>Трем мочалкою коленочки, Щеточкой трем хорошенечко. Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика!</p> <p>Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку!</p>	<p>Растереть ладошки.</p> <p>Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.</p> <p>Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.</p>
---	---

## **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает показать, какими красивыми дети стали после занятия.

Дети принимают позу гимнастов – стоят ровно, плечи отводят назад, голову держат прямо.

Педагог подсказывает, что тренироваться дома лучше перед зеркалом.

## **№17**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Необычный шнур.

**Цель:** формирование навыка катания мячей друг другу, сохранения равновесия при ходьбе по шнуру.

**Задачи:** совершенствовать ходьбу и бег в колонне, сохраняя строй, формировать умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, профилактика плоскостопия. Упражнять в катании мячей друг другу, развивать глазомер, умение сохранять направление движения мяча. Развивать интерес к занятиям физкультурой; воспитывать самостоятельность, организованность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж ног «Божьи коровки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения со шнуром, соединенным в круг; ролевые действия в казахской игре.

**Понимают:** навыки ходьбы и бега в колонне, как строиться в колонну по одному, быстро найти пару для прокатывания мяча друг другу.

**Применяют:** навыки ходьбы и бега в колонне, умение энергично отталкивать мяч при катании мяча друг другу.

**Оборудование:** шнур длиной 6–8 м, мячи диаметром 20 см на половину группы.

**Билингвальный компонент:** допты бір-біріне домалатындар – катите мяч друг другу.

### **ХОД ОУД**

#### **1. Организационный момент.**

Обращает внимание детей на шнур, выложенный в форме круга.

Просит вспомнить, как дети играли со шнуром на занятии, о его назначении.

#### **2. Основная часть.**

##### **I. Подвижная игра «Быстро в круг» (под музыку).**

Выполнение ходьбы на носках под музыку, двигаться красиво, высоко поднимая пятки, осанка ровная. Под музыку ходят на носках по залу в произвольном направлении, по окончании музыки и команды: «Быстро в круг» – становятся в центр круга.

Ходьба, бег в колонне по одному – соблюдение дистанции, дыхание через нос, согласование своих действий. Указания – не выходить из колонны, не наталкиваться друг на друга, сохранять строй и направление движения.

Обращает внимание на дыхание через нос, согласование своих действий с действиями других.

##### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентой, соединенной в круг (комплекс №1).**

Выполняют упражнения в кругу, держась руками за ленту. Стараются выполнять синхронно, правильно, сохранять осанку ровной.

Предлагает показать, как нужно ходить красиво – групповой способ (2 раза).

Равновесие – ходьба по ленте, положенной по кругу – ходить красиво, как гимнасты.

Объясняет упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, стопу ставить на ленту, не выходить за пределы круга.

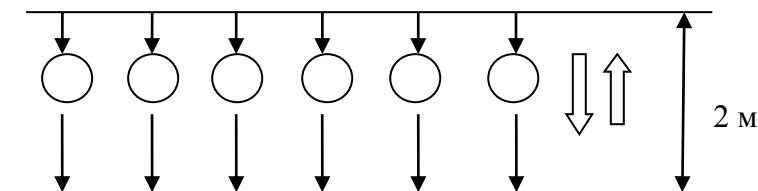
Девочки показывают мальчикам, мальчики показывают девочкам.

Воспитанники стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклоняться вперед, руки в стороны.

Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», расстояние 2 м (10 раз).

Напоминает движение. Акцентирует внимание на энергичный толчок мяча, на сохранение направления движения мяча.

Воспитанники стоят в шеренгах напротив друг друга. Соблюдают расстояние между шеренгами 2 м. Принимают исходное положение «сед, ноги скрестно». Стараются прокатывать мяч только своему партнеру. Организованно складывают мячи в корзину (первая шеренга).



### Подвижная игра «Соқыр теке» («Слепой козел») (3 раза).

Моделирует круг для ловишки из шнура. Строятся в круг, взявшись за руки, в центр становится жмурка и – «Соқыр теке». Дети ходят по кругу, по команде педагога жмурка закрывает глаза, а указанные педагогом дети тихо подходят к нему и стараются дотронуться. Жмурка ловит игроков за руки и старается отгадать имя пойманных.

### III. Массаж ног «Божьи коровки».

Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу.
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги.
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками.
Вслед за ними малышки бредут.	Поколачивать кулачками.
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами.
На солнышко они похожи,	Поднять руки вверх и скрестить, кисти широко раздвинув пальцы.
Встречают дружно новый день.	
А если будет жарко им,	Поглаживать ноги ладонями и спрятать руки за спину.
То спрячутся все вместе в тень.	

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает показать, как быстро могут стопы бегать, танцевать.

### №18

#### На свежем воздухе

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Закаляем свой организм.

**Цель:** формирование навыка катания на самокате и выполнения прыжков.

**Задачи:** учить кататься на самокате, энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой. Совершенствовать умение изменять направление при ходьбе в колонне.

Упражнять в построении в колонну по одному, развивать самостоятельность действий и ориентировку в пространстве при построении в колонну. Продолжать упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, закреплять умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно. Воспитывать бережное отношение к своему организму.



**Применение здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика «бабочка», игровые упражнения с носиком.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения без предметов, катание на самокате.

**Понимают:** как строиться в две колонны, находить свое место в колонне, назначение самоката, энергично отталкиваться одной ногой от поверхности земли при катании, направлять струю воздуха на бабочку.

**Применяют:** навыки ходьбы и бега в колонне по одному, умение ориентироваться в пространстве, выполнять дыхательную гимнастику.

**Оборудование:** самокаты.

**Билингвальный компонент:** орныңды тап – найди место.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Д/игра «Назови и покажи».

Предлагает назвать части лица. Акцентирует внимание на том, что каждый ребенок – самый красивый, самый лучший и нужно укреплять свое здоровье.

### 2. Основная часть.

**I.** Построение в колонну по одному в игровой форме.

**Игра «Найди свое место».**

Ходят «враспынную» и по сигналу находят свое место в колонне.

Стараются быстро найти свое место в колонне. Выполняют ходьбу и бег в колонне по одному по сигналу педагога. Обращает внимание на дистанцию в колонне. Ходьба, бег в колонне по одному со сменой направления.

Стараются не нарушать строй при смене направления.

Перестраиваются в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №3).**

«Елки, шишки, зайцы».

Дети стоят произвольно. На слово «елки» – дети поднимаются на носки, опускают руки вниз и разводят их в стороны, имитируя елочки; на слово «шишки» – присаживаются в группировке на корточки; на слово «зайцы» – выполняют прыжки на двух ногах на месте.

Педагог произносит любое из данных слов, показывая при этом другое условное движение (запутывая детей). Дети должны правильно выполнять все движения.

### **Спортивные упражнения – катание на самокате.**

Педагог предлагает воспитанникам прокатиться на самокате в индивидуальном порядке. Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой, удерживать равновесие при катании.

«Поиграем с носиком».

На прогулку собирать.  «Носик гуляет». Педагог предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять. Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй.  «Носик балуется». Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык. «Носик нюхает приятный запах». Тише, тише, не спеши,	Закрывают рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Вдох и выдох выполняют через нос.  На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
--	---

<p>Ароматом подыши. «Носик поет песенку». Хорошо гулять в саду И поет нос: «Ба-бо-бу».</p> <p>«Погреем носик».</p>	<p>Ребенок выполняет 8 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.</p> <p>На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу». Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.</p>
--	--

### III. Дыхательная гимнастика «Бабочка».

Перед каждым ребенком на нитке расположена «бабочка». Для того чтобы «бабочка» смогла полетать, детям предлагает ее «оживить», подув на нее.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Напоминает о бережном отношении к здоровью, профилактике заболеваний.

### №19

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Поможем Зайке стать здоровым.

**Цель:** формирование навыков выполнять прыжки вверх и ползании на четвереньках.

**Задачи:** 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, проползая последовательно под 3 дугами, развивать ловкость и гибкость. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, мотивацию к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж живота «Розовый животик».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с хлопками, одинаковый темп и ритм при ходьбе и беге, повороты направо, налево, вокруг себя.

**Понимают:** причины плохого настроения (болезнь), команды педагога при чередовании ходьбы и бега.

**Применяют:** навык энергичного отталкивания от пола, умения проползать под 3 дугами последовательно, прокатывать мяч в цель.

**Оборудование:** большая игрушка - зайчик, дуги высотой 40 см – 6 шт., мячи диаметром 15см, кегли.

**Билингвальный компонент:** қоян – заяц, секір – прыгни, бұрыл – повернись.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Показывает большую игрушку зайчика, который грустит (нездоров).

Предлагает назвать причины болезни Зайчика.

Моделирует ситуацию, побуждает детей к решению проблемы – на занятии зайчик многому научится и станет здоровым.

#### 2. Основная часть.

**I.** Построение в колонну по одному.

Ходьба, бег в колонне по одному с ускорением и замедление темпа – естественные, легкие движения рук и ног.

**II.** Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №1).

### **Игровое упражнение «Прыгни-повернись».**

Прыжки на месте с поворотами направо и налево.

Объясняет технику выполнения прыжков с поворотом: энергично отталкиваться от пола ногами, подпрыгивать высоко, чтобы повернуться.

Акцентирует внимание на умение активно разгибать стопы при отталкивании от пола, мягко приземляться и сохранять равновесие при приземлении.

Построение в две колонны.

**Игра «Кто самый ловкий?»** – последовательное выполнение ползания под дугами 1–2–3. (4 раза)

Выполняют движение поточно, стараются не задевать дуги и не мешать друг другу.

После выполнения упражнения становятся в конец своей колонны.

Контролируют выполнение упражнения, соотносят с опытом, что уже умеют и что делали раньше.

### **Элементы спортивных игр «Сбей кеглю».**

Объясняет правила игры, показывает способы выполнения.

Выполняют задание по два ребенка с каждой колонны. Берут мячи, становятся у обозначенной линии на расстоянии 1,5 м от кеглей, прокатывают мяч, стараются попасть мячом в кеглю и сбить ее. Становятся на свое место.

### **III. Массаж «Розовый животик».**

«Розовый животик мурлычет, словно котик,

Заурчал щеночком,

Забулькал ручеечком.

Ах, животик ты, живот,

Кто же там внутри живет?

Кто мешает баиньки,

Маленькому зайныке?

Мы погладим пузики,

Толстые арбузики.

Спит щеночек, спит котенок.

Улыбается зайчонок».

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Зайка благодарит детей за помощь.

Воспитанники прощаются с игрушкой, радуются, что помогли зайчику выздороветь.

## **№20**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем внимательными.

**Цель:** формирование навыков катания мяча и выполнения прыжков на месте.

**Задачи:** учить менять направление траектории мяча при катании между предметами.

Упражнять в прыжках на месте с поворотами, закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. Развивать внимание, координационные способности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### **Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с хлопками, прокатывание мяча между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.

**Понимают:** координировать свои действия с действиями других, (первый – хлопает, второй – прыгает), менять направления бега в зависимости от полета макета, как искать предмет.

**Применяют:** навыки ходьбы и бега в колонне, построения в две колонны, умение отталкиваться в прыжке двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см по количеству детей, макет птицы из бумаги.

**Билингвальный компонент:** мен сияқты жаса – делай как я, қолыңды алға – руки вперед, қолыңды жанына – руки в стороны, қолдарыңды жоғары көтер – руки вверх.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Проводит беседу.

– Что нужно делать, чтобы не болеть, быть сильными и быстрыми?

#### 2. Основная часть.

**I.** Ходьба, бег в колонне по одному с ускорением и замедление темпа – естественные, легкие движения рук и ног. Выполнение ходьбы в колонне по одному, по два парами.

**Игровое упражнение «Делай как я!»** – корригирующие упражнения с разным положением рук.

Выполняют корригирующие упражнения с разным положением рук по показу педагога. Стараются быть внимательными, реагировать на показ задания.

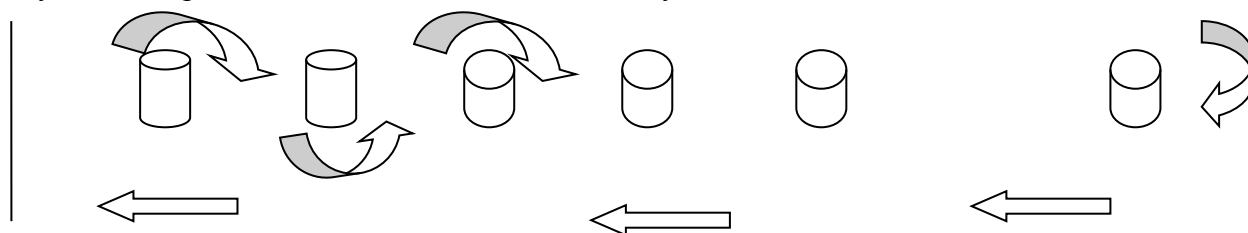
Построение в колонну по два (размыкание пар)

#### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №1).

**Игровое упражнение «Поменяйтесь местами»** – по хлопку педагога колонны меняются местами (3 раза).

Катание мячей между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого (3 раза).

Объясняет и показывает: мяч нужно подталкивать несильным движением пальцев рук, поворачивать его влево-вправо, огибая кегли. Контроль над соблюдением дистанции между детьми при выполнении катания мяча между кеглями.



**Прыжки** на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя. (2раза по 10 прыжков).

Показывает прыжки: при повороте вокруг себя выполняется последовательно несколько поворотов.

Первая колонна выполняет прыжки, вторая – ритмично хлопает. Затем первая колонна – хлопает, вторая – прыгает. Стараются прыгать ритмично, под ритм хлопков. Сначала выполняют поворот вправо, затем влево, потом вокруг себя.

#### Подвижная игра «Догони голубя» (по подгруппам).

Бегают по всему залу, стараются догнать макет голубя, не сталкиваться друг с другом.

#### III. Игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?»)

Ходят по залу и ищут спрятанный предмет.

Стараются быть внимательными, найти предмет первыми.

#### 3.Рефлексия.

Рассматривают найденный сюрприз.

Педагог подводит итог, поощряет детей за старание и внимание.

#### №21

На свежем воздухе.

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы на улице играем – свои мышцы укрепляем.

**Цель:** формирование навыка катания на велосипеде.

**Задачи:** учить кататься на трехколесном велосипеде. Упражнять в беге в медленном темпе – 1 минута, согласованной работе рук и ног. Продолжать закреплять умение приземляться, слегка сгибать ноги в коленях. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, способствовать формированию мотивации быть ловкими и быстрыми.

**Здоровьесберегающие технологии:** профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика с произношением звуков, развитие моторики рук.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** катание на велосипеде в прямом направлении.

**Понимают:** как правильно садиться и сходить с велосипеда, необходимость энергичного вращения педалей, выполнять упражнения на дыхание.

**Применяют:** навыки ориентировки в пространстве, умение приземляться, слегка сгибая ноги в коленях.

**Оборудование:** велосипеды трехколесные, линии для ограничения площадки, обручи диаметр 70 см для игры.

**Билингвальный компонент:** доп – мяч.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Предлагает встать в круг.

«1, 2, 3 на носочки посмотри!  
4, 5 голову спеша поднять!  
1, 2, 3 друга тихо поверни,  
На 4 – разведите руки шире,  
А на 5 – друга надо поменять!»

### 2. Основная часть.

**I.** Ходьба быстрым шагом в колонне по одному, чередование с бегом.

Ходьба в колонне по одному на пятках (укрепление мышц спины), на носках (профилактика плоскостопия).

Бег на носках.

**II.** Бег в медленном темпе 1 минута. Восстановление дыхания

**Упражнение на дыхание «Варим кашу».**

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

И.п.: 1 – вдох носом; 2 – выдох ртом и произносить звук «ш-ш-ш».

Прыжки на двух ногах в произвольном направлении (4 раза).

**«Орнынды тап» («Найди место»)**

Педагог располагает обручи по периметру всей площадки. По сигналу воспитанники прыгают в середине площадки. По команде **«Орнынды тап» – воспитанники должны быстро найти свой обруч.** Указание: энергично отталкиваться от поверхности земли двумя ногами одновременно, приземляться на носки, мягко сгибая ноги в коленях.

**Катание на трехколесном велосипеде.**

«Поменяйтесь местами».

Воспитанники стоят на противоположных сторонах спортивной площадки.

Педагог предлагает девочкам поменяться местами с мальчиками, проехать на велосипеде.

Акцентирует внимание на сохранении направления движения. Перед ездой обращает внимание на умение правильно садиться и сходить с велосипеда.

**III. Гимнастика для глаз «Жук».**

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»  
Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж...»  
Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.  
Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.  
Жук вверх полетел и на потолок присел.  
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,  
Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж...»

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

### **Игровое упражнение «Вот какие мы!».**

Дети показывают жестами, какими сильными стали после занятия.

## **№22**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игры с платком.

**Цель:** обогащение двигательного опыта посредством использования казахских игр.

**Задачи:** продолжать учить ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, учитывать высоту поднятого предмета при ползании под него, развивать ловкость. Закреплять умение энергично подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление при катании между предметами. Способствовать формированию социальной компетентности, толерантности.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнение для увеличения объема легких.

### **Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения с платочком в руках под музыку, общеразвивающие упражнения с платочками.

**Понимают:** назначение платочков, как наклоняться ниже при подлезании под шест, что фитбол нужно подталкивать энергичным движением пальцев рук, огибать кегли справа и слева, выполнять правила игр.

**Применяют:** навыки толерантного поведения, ходьбы в колонне с предметом в руках, ползания на четвереньках, умение манипулировать мелкими предметами.

**Оборудование:** «сиқырлы қоржын», платочки по количеству детей, шест длиной 2м – 1шт., кубы высотой 40 см – 2 шт.; платок, завязанный узлом – 1шт., кегли.

**Билингвальный компонент:** орамал – платок, сиқырлы қоржын – волшебный корзин.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

Игровой момент: организует поиски волшебного корзин. Воспитанники ищут корзин по залу, находят, рассматривают корзин.

### **2. Основная часть.**

#### **І. Игровое упражнение «Вот как мы умеем!».**

Ходьба, бег в колонне по одному с платком в руке. Воспитанники стараются не уронить платок, выполнять движения под соответствующую музыку. Выполняют корригирующие упражнения с разным положением рук: ходьба на носках – платок вверх, ходьба на пятках – платок перед собой (под музыку).

Построение в две колонны.

## II. Выполнение общеразвивающих упражнений с платочками (комплекс №1).

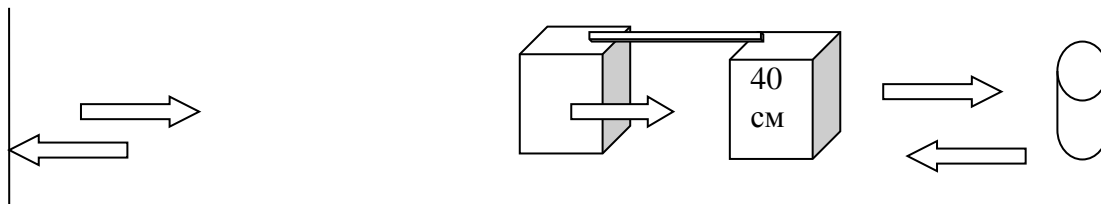
Указание – держать платочки подушечками пальцев, выпрямлять руки в локтях.

Упражнение для увеличения объема легких – сделать глубокий вдох и на выдохе подуть на платочек.

### Игровое упражнение «Самый ловкий» (3 раза).

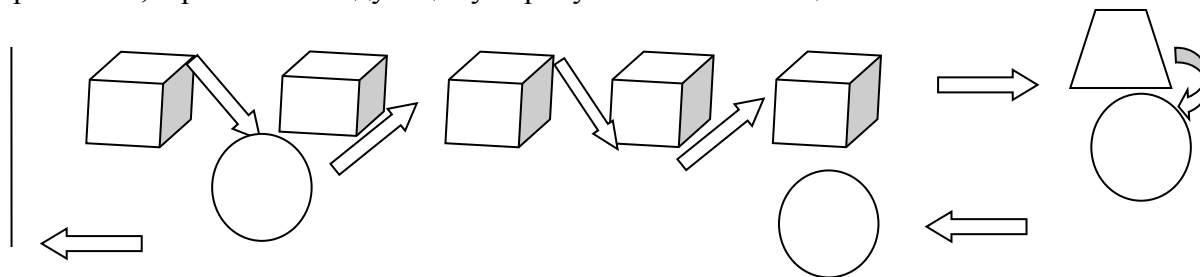
Ползание на четвереньках на расстояние 8 м, в сочетании с ползанием под шест, поднятым на высоту 40 см.

Выполняют упражнения по четыре человека (по два с каждой колонны): подходят к линии, становятся на ладони и ступни и ползут вперед. Под шестом, положенном на два куба, наклоняются ниже. После проползания под шестом встают, ударяют в бубен и бегом возвращаются в конец своей колонны.



Катание фитболов между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого (5 раз).

Объясняет и показывает: фитбол нужно подталкивать энергичным движением пальцев рук, поворачивать его влево-вправо, огибая кубы. Назад фитбол прокатывать в прямом направлении, прокатить следующему игроку и встать в конец колонны.



### Подвижная игра «Ұшты, ұшты» («Летает, летает»).

Объясняет правила игры. Называет предметы на казахском языке (летающие и нелетающие). Если предмет может лететь, воспитанники бегут по залу и выполняют маховые движения руками вверх-вниз; если предмет не летает, то изображают этот предмет и стоят на месте.

## III. Игра «Кетті, кетті орамал» (платок на середине завязан узлом).

Садятся в круг принимают исходное положение «малдас».

Платок быстро передают, перебрасывают друг другу, так чтобы педагог не смог забрать платок.

Стараются передавать платок из рук в руки, быстро манипулировать предметом.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, напоминает, что платочки помогли детям стать радостными и здоровыми.

## № 23

**Образовательные области:** Здоровье. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Разноцветные платочки.

**Цель:** профилактика нарушений осанки, развитие координационных способностей.

**Задачи:** учить ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя равновесие (профилактика нарушения осанки). Закреплять умение координировать работу рук и ног при ползании, не касаться палки при ползании под ней; развивать ловкость. Упражнять в

энергичном подпрыгивании с поворотами направо и налево. Продолжать формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнение для увеличения объема легких.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с платочками, ходьбу по шнуру с мешочком на голове.

**Понимают:** как играть с платочком, как правильно держать голову, чтобы мешочек не упал, координировать свои прыжки с ударом в бубен, выполнять движение по команде педагога.

**Применяют:** навыки ползания на четвереньках на расстояние 8 м, умение выполнять прыжки с поворотами, навыки ходьбы и бега в колонне, сохранения равновесия.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см по количеству детей, платочки по количеству детей, шнур длиной 2м – 2шт., кубы высотой 40см – 4 шт.

**Билингвальный компонент:** түрлі-түсті орамалдар – разноцветные платочки.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на платочки, расположенные по периметру зала.

**Игровое упражнение «Кто самый внимательный?».**

Ходят по залу в произвольном направлении, не наступая на платочки.

Каждый выбирает себе понравившийся платочек.

#### 2. Основная часть.

##### I. Игровое упражнение «Прятки» под музыку.

Ходьба «врассыпную», ходьба на носках с платочком в руках.

Накрываются платочком и не двигаются – «Спрятались!», быстро убирают его с головы – «Вот они».

Выполняют ходьбу «врассыпную», на носках с платочком в руках.

##### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с платочками (комплекс №1) под музыку.

Указание – держать платочки подушечками пальцев, выпрямлять руки в локтях.

**Упражнение для увеличения объема легких – сделать глубокий вдох и на выдохе подуть на платочек.**

Задание – перенести платочек на противоположную сторону зала – проползти на четвереньках с платочком на голове. Ползание на четвереньках на расстоянии 8 м, в сочетании с ползанием под шестами, поднятыми на высоту 40 см (2 раза).

Вызов детей по сигналу: «Ползите ко мне!».

Дети, которых педагог назвал по имени, подходят к линии, становятся на четвереньки и ползут под модулями к педагогу. Под шестами наклоняются ниже.

После проползания под шестами встают, складывают платочек в корзинку и становятся в шеренгу возле педагога.

Равновесие – ходьба по шнуру, с мешочком на голове.

##### Игра «Пронеси, не урони».

Указание: от положения корпуса и головы зависит выполнение задания (если наклонить голову вниз, то с головы упадет мешочек) удерживать равновесие, стопу ставить на шнур.

Кладут мешочек с песком на голову, проходят по шнуру на противоположную сторону зала.

Стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклоняться вперед, руки в стороны. После выполнения кладут мешочки в корзину возле шнура и становятся в шеренгу напротив друг друга.



**Подвижная игра:** прыжки на месте с поворотами направо и налево. Под бубен ритмично, легко подпрыгивают на месте. На удар выполняют поворот. Сначала выполняют поворот вправо, затем влево.

### **III. Игра «Шарики и столбики».**

Напоминает правила игры.

Указание – прокатывать шарик спокойно, не торопясь. Берут шарики (целлулоидные мячи), становятся у обозначенной линии на расстоянии 1,5м от столбиков, прокатывают шарик, стараются попасть шариком в столбик.

Становятся на свое место.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Отмечает, что после игр у всех хорошее самочувствие и настроение: разноцветные платочки помогли детям стать более умелыми и здоровыми.

## **№24**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем вместе с друзьями.

**Цель:** развитие ориентировки в пространстве посредством игр и спортивных упражнений.

**Задачи:** учить кататься на трехколесном велосипеде, выполнять повороты. Закреплять умение ориентироваться в пространстве площадки. Формировать умение слушать объяснения педагога, следить за показом; воспитывать желание играть вместе с другими детьми.

**Здоровьесберегающие технологии:** дыхательная гимнастика, гримасы здоровья:

«Чебурашка» «Волк».

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** катание на трехколесном велосипеде.

**Понимают:** как правильно выполнять повороты при катании на велосипеде, необходимость энергичного вращения педалей, как машут крыльями ласточки, соблюдать правила игр.

**Применяют:** умение выполнять мимическую гимнастику, быстро находить обруч, навыки построения в круг, две колонны, выполнения ходьбы в колонне.

**Оборудование:** велосипеды, фишки для поощрения, конусы для обозначения дистанции.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

Предлагает встать в круг, улыбнуться друг другу.

«Быстро потянулись, друг другу улыбнулись,

Друг другу подойдем, друг другу подмигнем!

Играть в игру начнем!»

### **2. Основная часть.**

**I.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; корригирующие упражнения. Ходьба на пятках, на носках; как большие «Мишки» – широкий шаг, как маленькие «Мышки» – мелкий семенящий шаг.

Воспитанники переходят от одного вида движения к другому по сигналу педагога.

Стараются не мешать друг другу при движении, выполнять указания педагога, держать корпус прямо.

### **II. Общеразвивающие упражнения без предметов ( комплекс №3)**

**Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка»).**

Обручи – это гнездо ласточек. Ласточки красивые птицы, поэтому движения детей должны быть такими же красивыми. Дети бегают по кругу, не задевая обручи.

По команде: «Қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!»  
«Ласточка, ласточка, залетай в домик наш!» – быстро находят свой домик – становятся в свой обруч. Каждый раз педагог убирает по обручу. В конце игры останутся только самые быстрые и внимательные.

**Подвижная игра «Самолеты»** с элементами дыхательной гимнастики. Становятся в несколько колонн по разным сторонам зала. Место для каждой колонны обозначается предметом (кубик).

Играющие изображают летчиков. По сигналу педагога: «К полету!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – «заводят моторы» на выдохе «У-у-у».

На следующий сигнал: «Полетели!» – дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» в разных направлениях по всей площадке.

По сигналу: «На посадку!» дети «самолеты» находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонны.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на трехколесном велосипеде.**

**«Кто приедет быстрее?».**

Педагог предлагает воспитанникам преодолеть дистанцию как можно быстрее. Акцентирует внимание на выполнении поворотов на велосипеде и сохранении направления движения. Перед ездой обращает внимание на умение правильно садиться и сходиться с велосипеда. Оказывает индивидуальную помощь при необходимости.

**III. Grimасы здоровья: «Чебурашка» «Волк» «Чебурашка».**

«Вспомните что-нибудь, что вас сильно удивило, и попытайтесь выразить это мимикой: медленно поднимите брови вверх как можно выше, помогая себе указательными пальцами».

**«Волк».**

«Сведите брови вместе и одновременно постарайтесь опустить их как можно ниже».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать, какие игры были самыми интересными.

Поощряет победителей соревнований на велосипеде фишками.

## **Ноябрь**

### **№25**

**Образовательные области:** Здоровье. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Кукла Айя, кукла Майя, кукла Серик и Арман.

**Цель:** формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Задачи:** упражнять в равновесии, закреплять умение ходить по шнуру с мешочком на голове, сохраняя правильное положение головы; формирование навыка красивой походки, профилактика нарушений осанки. Упражнять в прыжках на месте с поворотами вокруг себя, совершенствовать умение прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться.

Воспитывать бережное отношение к окружающим, развивать выразительность движений, фантазию.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** самомассаж «Хлопки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения.

**Понимают:** как держать голову, чтобы не упал мешочек, как ходят великаны и карлики, соответствие движений музыке (ходьбы и бега), координировать свои действия с действиями других детей (первый ребенок – хлопает, второй – прыгает).

**Применяют:** навыки ходьбы по шнуру с мешочком на голове, прыжков с поворотами, умение сохранять равновесие на ограниченной площади.

**Оборудование:** шнур длиной 3 м – 2 шт., «волшебная палочка» для превращения детей в кукол, музыка для игр, для ритмической гимнастики и релаксации.

**Билингвальный компонент:** куыршақтар – куклы, куыршақтар жүреді – куклы ходят, куыршақтар жүгіреді – куклы бегают.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Игровой момент.

Превращает в заводных кукол при помощи волшебной палочки.

### 2. Основная часть.

**I.** Под музыку ходят на носках по залу в произвольном направлении. По окончании музыки и команды: «Замри» останавливаются, закрывают глаза.

**Игровое упражнение «Куклы ходят – куклы бегают»** – выполнение ходьбы и бега в колонне по одному под музыку. Отслеживает умения сохранять дистанцию, двигаться ритмично соответственно музыке, дышать через нос.

### II. Ритмическая гимнастика.

Выполнение упражнений под музыку, четкое выполнение указаний. Сохранение осанки в течение всего комплекса.

#### Подвижная игра «Пронеси, не урони».

Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, с мешочком на голове. (3 раза)  
Поточно выполняют упражнение в равновесии. Стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклоняться вперед, идти по шнуру с мешочком на голове. Руки расставляют в стороны. Ставят стопу на шнур. Стараются не наклонять голову и смотреть только вперед.

#### Подвижная игра «Прыгни – повернись».

Прыжки на месте с поворотами вокруг себя.

Одна шеренга кукол прыгает под музыку, а вторая шеренга – хлопает в ладоши (2 раза по 10 прыжков).

#### Элементы спортивных игр «Сбей кеглю».

Объясняет правила игры, показывает способы выполнения.

Выполняют задание по два ребенка с каждой колонны. Берут мячи, становятся у обозначенной линии на расстоянии 1,5 м от кеглей, прокатывают мяч, стараются попасть мячом в кеглю и сбить ее. Становятся на свое место.

#### Подвижная игра «Великаны и карлики».

Педагог подводит к пониманию, что длина шага зависит от роста. Под музыку идут широким шагом как великаны, и не слышно на носках как маленькие карлики.

Контролируют выполнение упражнения, соотнося с опытом, что уже умеют и что делали раньше.

### III. Массаж спины в парах «Дождик».

Дождик бежит по крыше – Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!	Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать друг друга по спине.
Дома, дома посидите – Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите – Бом! Бом! Бом!	Постукивание пальчиками.
Почитайте, поиграйте – Бом! Бом! Бом!	Поколачивание кулачками.

А уйду, тогда гуляйте – Бом! Бом! Бом!	
Дождик бежит по крыше – Бом! Бом! Бом! По веселой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!	Поглаживание ладошками.

### 3. Рефлексия.

#### Релаксация «Волшебный сон».

Ложатся на ковер – куклы отдыхают (под музыку). Рассказывают, что снилось куклам. Педагог превращает кукол снова в детей с помощью волшебной палочки.

#### №26

**Образовательные области:** Здоровье. Социум. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебный сундучок.

**Цель:** формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Задачи:** 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, формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками; энергично отталкиваться от пола при прыжках. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, бережное отношение к игрушкам.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж рефлекторных зон ног.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** корректирующие упражнения под музыку, ходьбы широким шагом с естественным движением рук.

**Понимают:** назначение сундучка, соответствие движений музыке, образу игрушки, как сохранять равновесие при ходьбе между двумя параллельными линиями (ширина 15 см) подпрыгивать как можно выше, чтобы позвонить в колокольчик.

**Применяют:** навыки ходьбы между двумя параллельными линиями, катания мячей друг другу, выполнять ходьбу в соответствии с темпом музыки.

**Оборудование:** сундучок, ленты для дорожек длиной 3 м – 4 шт., мячи диаметром 20 см на половину группы, музыка для ритмической гимнастики.

**Билингвальный компонент:** Сикырлы сандық – Волшебный сундучок, Сандықты тап! – Найди сундучок!

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

**Игровое упражнение «Найди сундучок!».**

Обследует вместе с детьми игрушки, найденные в волшебном сундучке.

#### 2. Основная часть.

##### I. Музыкально - ритмические движения.

**Игровое упражнение «Кто к нам в гости пришел?».**

Чередование ходьбы на внешней стороне стопы, бега в колонне по одному под музыку (разный характер и ритм музыки, у каждого гостя свой шаг и своя музыка).

Построение в произвольном порядке.

**II. Ритмическая гимнастика:** выполнение упражнений под музыку, четкое выполнение указаний.

Акцентирует внимание на сохранение осанки в течение всего комплекса.

Построение в 2 колонны.

**Игровое упражнение под музыку «Пройди по дорожке».**

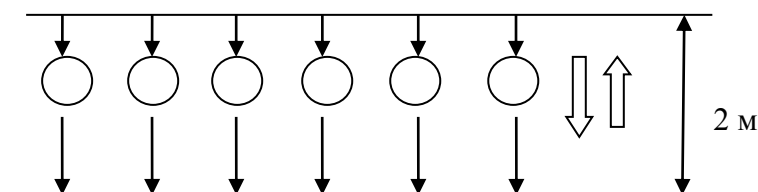
Указание – шагать нужно ритмично, шаг делать более широкий. Упражнение выполняется поточно. Учатся ходить ритмично, широким шагом; стараются не выходить за пределы дорожки. По окончании упражнения становятся в конец своей колонны.

Катание мячей друг другу из исходного положения «стоя на коленях».

Обращает внимание на энергичное отталкивание мяча двумя руками и сохранение направления движения мяча.

Первая колонна идет в обход по залу, берет мячи, становится на свое место, напротив своей пары. Становятся в две шеренги по линиям. По команде педагога становятся на колени и катают мяч друг другу, стараясь катить точно в руки.

Организованно складывают мячи в корзину (первая шеренга).



**Подвижная игра «Позвони в колокольчик». (по 3 раза)**

Указание – сделать 4 шага до ленты. Энергично оттолкнуться от пола, дотянуться до колокольчика рукой. Стараются выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту с колокольчиком. После выполнения становятся на свое место.

**III. «Наши ножки». Массаж рефлексорных зон ног.**

Повторить по 3 раза на каждой ноге.

(Этот массаж помогает включить основные системы организма).

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

**3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Дети рассказывают, какое задание понравилось больше всего.

Педагог напоминает о бережном отношении к игрушкам.

**№ 27**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играй и здоровье укрепляй!

**Цель:** формирование навыков сохранять координацию движений.

**Задачи:** учить кататься на самокате, энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой. Продолжать закреплять прыжки с продвижением вперед. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске с перешагиванием через кубики, профилактика нарушений осанки. Воспитывать заботливое отношение к здоровью.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** ролевые действия в игре «Дауста, атынды айтам?», прыжки с продвижением вперед.

**Понимают:** сохранять равновесие при перешагивании через кубики, ровную осанку, помогать взмахом рук при прыжках.

**Применяют:** навыки построения в круг, в две колонны, навыки катания на самокате.

**Оборудование:** самокаты, доски – 2 шт., кубики высотой 5 см – 4 шт., кегли красного и зеленого цвета.

**Билингвальный компонент:** текше – кубик.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам узнать, кто самый ловкий: команда девочек или команда мальчиков.

### 2. Основная часть.

#### І. Подвижная игра «Найди свой цвет».

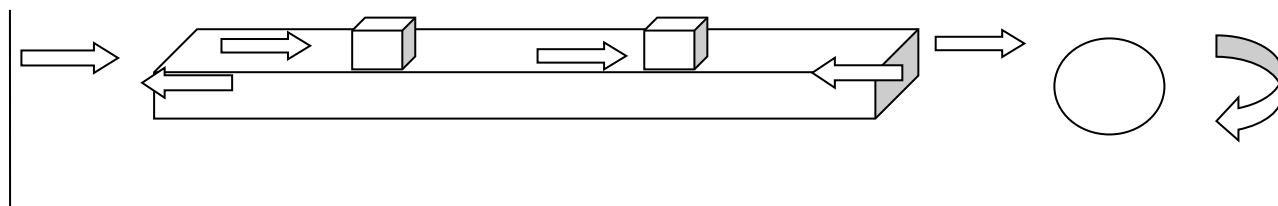
В разных сторонах площадки педагог ставит по одной кегле разного цвета, одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – вокруг кегли зеленого цвета. По сигналу педагога: «На прогулку!» все разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На следующий сигнал: «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета.

#### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №2).

**Выполнение основных движений командами девочек и мальчиков (поточным способом).**

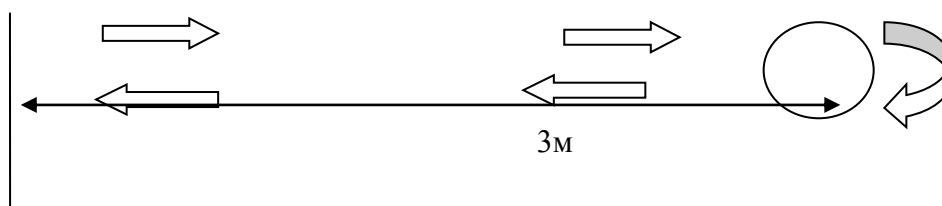
Равновесие – ходьба по доске с перешагиванием через кубики, руки на поясе (4 раза).

Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на землю, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м.

Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.



### ІІІ. Спортивные упражнения – катание на самокате.

Педагог предлагает воспитанникам прокатиться на самокате. Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой, удерживать равновесие при катании.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать, какое задание было самым сложным для девочек, для мальчиков и почему; как справились с трудным заданием.

## №28

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Как медвежонок укреплял здоровье.

**Цель:** формирование бережного отношения к здоровью, профилактика плоскостопия.

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой», совершенствовать умение огибать предметы слева и справа. Формировать умение выполнять движение колонной. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Развивать общую выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать бережное отношение к здоровью.

**Здоровьесберегающие технологии:** упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** дыхательную гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия, ролевые действия в контексте движений игры.

**Понимают:** для чего надо выполнять дыхательную гимнастику, огибать предметы слева и справа, как перемещать предметы пальцами ног без помощи рук.

**Применяют:** умения выполнять подскоки – ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой; согласовывать движение рук и ног при беге; слушать и выполнять указания педагога; навыки ходьбы по кругу, с высоким подниманием колен, ориентировки в пространстве

**Оборудование:** игрушка медвежонок, кегли 7 шт., поставленные в ряд на расстоянии 1 м друг от друга; платочки и мелкие предметы для перемещения и подтягивания.

**Билингвальный компонент:** аю – медведь, коңжык – медвежонок.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Загадывает загадку.

«Летом ходит без дороги между сосен и берез,  
А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!»

**Сюрпризный момент:** появление медвежонка.

Предлагает научить медвежонка укреплять свое здоровье.

### 2. Основная часть.

**I.** Построение в колонну по одному.

Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с разным положением рук.

Рассказывают Медвежонку о пользе бега.

Бег в медленном темпе – 1 минута.

**II.** Выполнение дыхательной гимнастики (4-6 раз).

Соблюдение дистанции в колонне, регуляция актов вдоха – выдоха.

1. «Удивимся». Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.	И.п.: встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох. 2 – и.п.
2. «Плечи». Поработаем плечами, пусть танцуют.	И.п.: о.с. 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох. 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

<p>3. «Дыхание одной ноздрей». Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой. Через одну ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.</p>	<p>И.п.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох. 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки.</p>
<p>4. «Задержка дыхания». Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.</p>	<p>И.п.: о.с. 1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды. 2 – плавный выдох через нос.</p>
<p>5. «Губы трубкой». Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.</p>	<p>И.п.: о.с. 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот. 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3 – сделать движение, как бы глотая воздух. 4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.</p>
<p>6. «Задувание свечи» (энергетизированное дыхание). Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. Напоминает, во время упражнения корпус держать прямо.</p>	<p>И.п.: стойка ноги врозь. 1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»).</p>

Построение в две колонны.

### **Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.**

Объясняет и показывает: держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

Выполняют упражнение фронтальным способом.

Стараются не забрасывать мяч за голову, ловить пальцами, стоять спокойно на месте.

Подать мяч в руки, если он укатился. Относят мячи в корзину (сначала проходит первая колонна, затем вторая) и становятся на свое место.

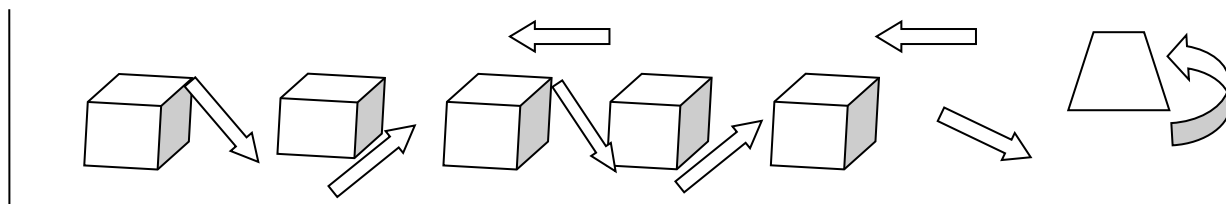
### **Ходьба; бег вокруг ряда предметов, между предметами «змейкой».**

Акцентирует внимание на сохранение осанки, на красоту движения.

Выполняют задание всей колонной.

Соблюдают дистанцию. Огибают предметы слева и справа, стараются не сбивать предметы, не сталкиваться с другими детьми. Стараются корпус держать прямо, руки в стороны.

Назад возвращаются в прямом направлении бегом, встают в свою колонну.



Упражнение для профилактики плоскостопия.



<p><b>«Барабанщик».</b> Сидя на полу с согнутыми коленями. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.</p> <p><b>«Разбойник».</b> Сидя на полу с согнутыми коленями, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.</p> <p><b>«Маляр».</b> Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.</p> <p><b>«Сборщик».</b> Следует не допускать падения предметов при переноске.</p>	<p>Стучат по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками.</p> <p>Движениями пальцев ноги стараются подтащить под пятки разложенный на полу платочек, на котором лежит кубик.</p> <p>Большим пальцем одной ноги проводят по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.</p> <p>Собирают пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки) и складывают их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую.</p>
--	---

### **Подвижная игра «Медведь».**

Играющие становятся в круг. Выбирается водящий – «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

«Как-то мы в лесу гуляли.

И медведя повстречали.

Он под елкою лежит,

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили.

Косолапого будили:

«Ну-ка, Мишенька, вставай,

И быстрее нас догоняй».

### **III. Игра «Тишина».**

Выполняют действия, согласно тексту стихотворения.

По окончании слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза вместе с медвежонком.

«Тишина у пруда,

Не колышется вода.

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Медвежонок прощается с детьми. У него хорошее настроение. Занятия с детьми помогли ему укрепить здоровье.

## **№29**

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Веселые гномики.

**Цель:** формирование навыков выполнения упражнений с мячом и прыжков через линии.

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вперед-вверх, ловить его двумя руками. Закреплять умение выполнять прыжки через линии. Упражнять в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, совершенствовать умение сохранять равновесие, продолжать формировать навык красивой походки. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движение согласованно с другими детьми. Воспитывать доброжелательность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** «Потягивание». (Т. Нестерюк, А. Шкода).

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** хват мяча двумя руками с двух сторон, ходьбу по шнуру, положенному на пол, с мешочком на голове.

**Понимают:** энергично отталкиваться от пола при выполнении прыжков, подбрасывать мяч вперед-вверх, сохранять равновесие при ходьбе по шнуру.

**Применяют:** навыки выполнения самомассажа, согласованной работы рук и ног при прыжках, ходьбы по шнуру с мешочком на голове.

**Оборудование:** игрушка-гном, мячи диаметром 20 см на полгруппы, шнур, длиной 3 м – 2 шт., мешочки с песком.

**Билингвальный компонент:** жүру – ходьба, жүгіру – бег, тыныш жүгіріңдер – бегите тихо, аяқ ұшынмен жүру – ходьба на носках.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

Игровая ситуация.

Показывает игрушку гнома.

Предлагает превратиться в маленьких гномиков из мультфильма «Белоснежка и семь гномов».

### **2. Основная часть.**

#### **I. Построение в колонну.**

Ходьба обычная, бег в колонне по одному; бег с ускорением и замедлением темпа.

Корректирующие упражнения – ходьба на носках, на внешней стороне стопы.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №3).**

Построение в две колонны.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Напоминает и показывает: держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

Выполняют упражнение фронтальным способом.

Стараются не забрасывать мяч за голову, ловить пальцами, стоять спокойно на месте.

Подать мяч в руки, если он укатился. Относят мячи в корзину (сначала проходит первая колонна, затем вторая) и становятся на свое место.

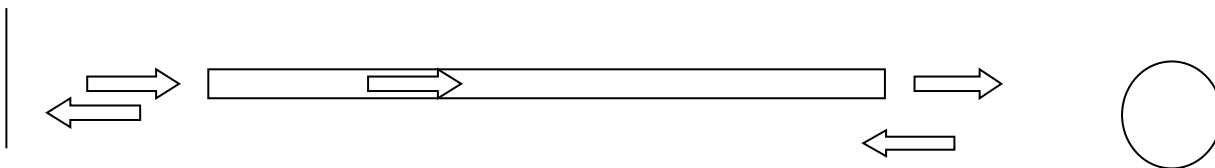
Выполнение движений посменным способом (4 раза).

#### **1 колонна.**

**Игровое упражнение «Пронеси не урони».**

Акцентирует внимание на постановку стопы на шнур и сохранение равновесия, ровную осанку. Выполняют упражнение подгруппой, стараются сохранять равновесие: держать

корпус прямо, не наклонять голову вперед, идти по шнуру, руки в стороны. Стараются идти красиво, сохранять ровную осанку.

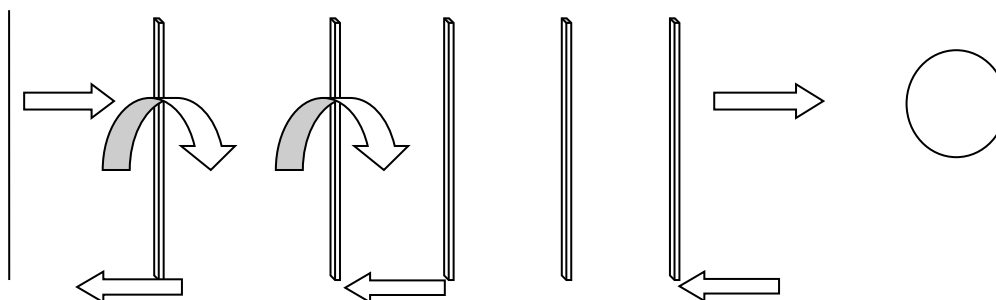


## 2 колонна.

**Прыжки** на двух ногах через линии, на расстояние 50см одна от другой.

Воспитанники выполняют прыжки на двух ногах через пять линий последовательно, огибают обруч и становятся в свою колонну. Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания. Энергично отталкиваются двумя ногами, приземляются на носки.

После выполнения движения по команде педагога меняются местами с другой группой.



## Подвижная игра «Балапандар» («Цыпята»).

Объясняет правила игры, обращает внимание на быстрое построение в колонну и движение цепочкой.

Строятся в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящего и двигаются за ведущим – мамой – наседкой. По сигналу: «Қара құс» «Черная птица» – наседка старается защитить цыплят, мешает «Қара құс». Цыплята двигаются в разном направлении всей колонной, меняя направление движения вслед за наседкой.

## III. «Потягивание». (Т. Нестерюк, А. Шкода) (по 3 раза)

И.п.: «лежа на спине».

На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

## 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог. Предлагает гномикам отдохнуть, релаксация «Сладкий сон».

Превращает гномиков обратно в детей.

## №30

На свежем воздухе

**Образовательные области:** Здоровье. Коммуникация.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Учимся играть в футбол.

**Цель:** формирование навыков игры с футбольным мячом.

**Задачи:** учить вести футбольный мяч в произвольном направлении. Упражнять в ходьбе по следам, совершенствовать координацию движений рук и ног. Закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности скамейки, сохранять равновесие при

приземлении. Развивать ориентировку в пространстве, внимание. Воспитывать дружелюбие, толерантность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** мимическая гимнастика «Хорошее настроение».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** прыжки в глубину с высоты 25см, ведение мяча в произвольном направлении, мимическую гимнастику.

**Понимают:** энергично отталкиваться от поверхности скамейки, выполнять движение колонной, не сталкиваться друг с другом при ведении мяча.

**Применяют:** навыки построения в круг и колонну, ходьбы и бега в соответствии с цветом, умение ориентироваться в пространстве, выполнять задания сменным способом.

**Оборудование:** кегли красного, зеленого, желтого цвета. Следы на асфальте, конусы, мячи футбольные.

**Билингвальный компонент:** доп – мяч.

### ХОД ОУД

#### 1. Организационный момент.

Предлагает рассказать о своих обидах.

#### 2. Основная часть.

##### I. Подвижная игра «Найди свой цвет».

Педагог предлагает воспитанникам встать в команды по желанию. В разных сторонах площадки педагог ставит по одной кегле разного цвета, одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – вокруг кегли зеленого цвета, третья – вокруг желтого цвета. По сигналу педагога: «На прогулку!» все разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На следующий сигнал: «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета.

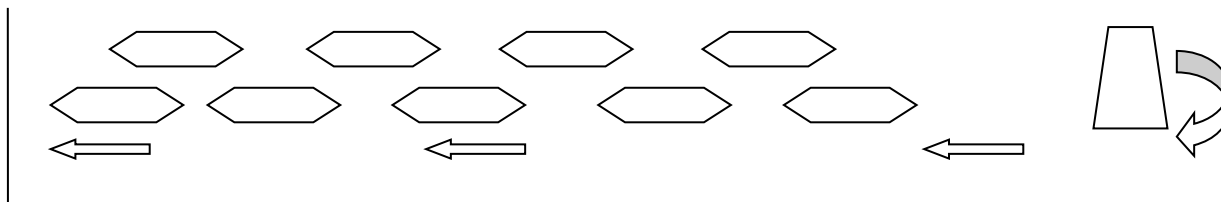
##### II. Выполнение основных движений по колоннам посменным способом (3 раза).

Акцентирует внимание на выполнении заданий по подгруппам (колоннам), смену движений по сигналу, ориентировку в пространстве площадке при выполнении игровых заданий.

##### 1 колонна.

**Равновесие – игровое упражнение «Ходьба по следам».**

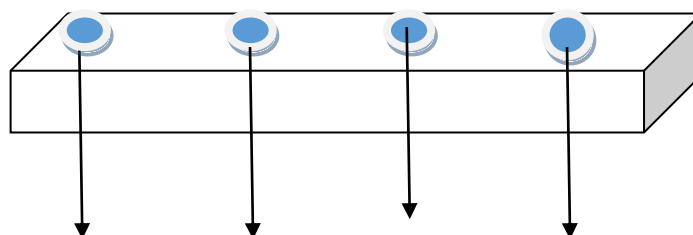
Указание – наступать только на следы, назад возвращаться бегом, встать в колонну.



##### 2 колонна.

Прыжки в глубину с высоты 25см (4 раза) (фронтальный способ).

Обращает внимание на размещение воспитанников на середине бревна, на сохранение равновесия после спрыгивания – корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой.



### **3 колонна.**

**Футбол** – ведение мяча в произвольном направлении (4 раза).

Показ: для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед игроком.

Воспитанники берут мяч и ведут его ногой по площадке, стараются не сталкиваться с другими детьми.

### **III. Мимическая гимнастика «Хорошее настроение».**

Показывают свое настроение с помощью эмоций.

#### **Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает детям ласково посмотреть друг другу в глаза, погладить друг друга.

### **№31**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мой веселый звонкий мяч.

**Цель:** развитие навыков выполнения упражнений с мячом.

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять умение правильно группироваться и выпрямляться при подлезании под веревку правым и левым боком. Развивать ловкость, моторику пальцев. Продолжать обогащать двигательный опыт детей. Воспитывать самостоятельность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** корригирующие упражнения с мячом, упражнения с су-джок шариком.

#### **Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мячом, подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнения с су-джок шариком.

**Понимают:** какие действия можно выполнять с мячом, как правильно группироваться при подлезании под веревку боком, держать мяч хватом с двух сторон, огибать кегли слева и справа, подталкивать мяч несильными движениями пальцев.

**Применяют:** навыки построения в колонну, выполнения заданий при ходьбе с мячом в руках, прокатывания мяча, умение быстро останавливаться по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см на полгруппы, шнур длиной 3 м – 2 шт., кегли для прокатывания мячей – 12 шт.

**Билингвальный компонент:** доп – мяч, допты түсіріп алмаңдар – не уроните мяч, допты жоғарыға – мяч вверх, доп өзінің алдында – мяч перед собой.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Загадывает загадку.

Звонкий, громкий и прыгучий.

Улетает он за тучи,

И на радость детворе,

Звонко скачет во дворе.

Показывает мяч.

Побуждает к активному обследованию, вариантам ответов о действиях мяча.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Построение в колонну по одному.**

Ходьба, корригирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №1).**

Стараются правильно выполнять указания педагога, не ронять мяч, сохранять осанку ровной.

Выполнение упражнения фронтальным способом.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Напоминает и показывает: держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

Стараются не забрасывать мяч за голову, ловить пальцами, стоять спокойно на месте.

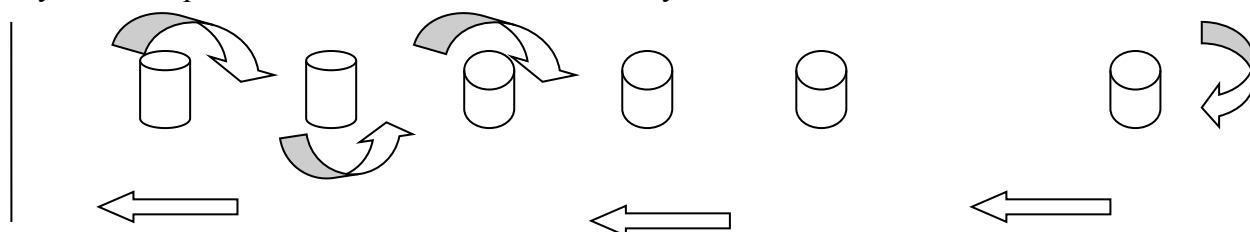
Подать мяч в руки, если он укатился.

**Игровое упражнение «Юла»** – закручивание мяча пальцами, так чтобы мяч крутился юлой. Принимают исходное положение «сид, ноги скрестно», резко прокручивают мяч пальцами правой, левой руки (6 раз).

Выполнение движений поточным способом, двумя колоннами.

**Катание мячей** между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого (5 раз).

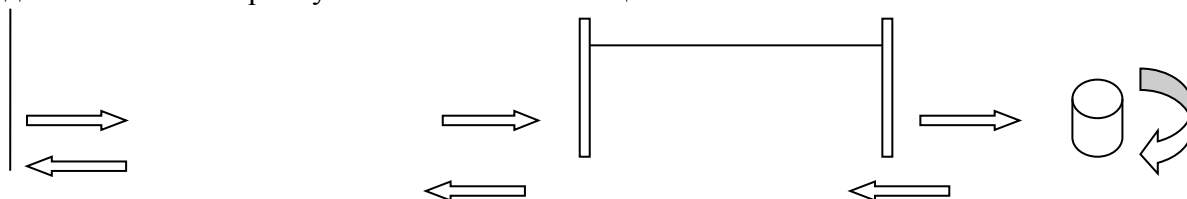
Объясняет и показывает: мяч нужно подталкивать несильным движением пальцев рук, поворачивать его влево-вправо, огибая кегли. Контроль над соблюдением дистанции между детьми при выполнении катания мяча между кеглями.



**Подлезание под веревку боком** (высота 40 см) (4 раза)

Объясняет технику выполнения упражнения: подойти к веревке, встать правым боком, наклониться, продвинуть под веревкой сначала правую ногу и правое плечо, голову, приставить левую ногу, выпрямиться.

Сначала подлезает правым боком, затем левым боком. При подлезании группируются, не задевают веревку головой. Сначала выполняют подлезание с мячом в руках, складывают мячи в корзину и становятся в конец колонны.



### III. Упражнения с су-джок шариком «Этот шарик не простой».

«Этот шарик не простой,

Весь колючий вот такой.

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем,

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять –

Нам пора и отдыхать!»

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает рассказать об упражнениях с мячом.

#### **№32**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем с разноцветными мячами.

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей упражнениями с мячом.

**Задачи:** учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять умение ходить на носках по ограниченной площади, сохраняя правильное положение тела, профилактика плоскостопия. Упражнять в подлезании под веревку боком, закреплять умение координировать движения рук и ног, последовательно выполняя приставной шаг. Развивать ловкость, быстроту. Формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж су-джок шариком.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мячом под музыку, ходьбу на носках подбрасывание и ловлю мяча, упражнения су-джок, прыжки на одной ноге.

**Понимают:** выполнять ловить мяч хватом с двух сторон, фигуры с мячом, группироваться при подлезании под веревку боком, менять темп движения по сигналу педагога.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия на ограниченной площади, построения в колонну и круг, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см по количеству детей, доска (ширина 15см, длина 2 метра) – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** түрлі-түсті доптар – разноцветные мячи, бір, екі, үш – допты ал! – 1,2,3 – мяч возьми; бір, екі, үш – допты қой! – 1,2,3 – мяч положи!

#### **ХОД ОУД**

##### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание на лежащие мячи на полу в центре зала. Просит вспомнить, какие упражнения с мячом выполняли.

##### **2.Основная часть.**

##### **I. Игровое упражнение «Разноцветные мячи» под музыку (4 раза).**

Объясняет, держать мяч надо хватом с двух сторон, не сталкиваться друг с другом.

Выполняют ходьбу врассыпную по залу, по команде: «1,2,3 – мяч возьми!» быстро берут мяч и становятся в круг и поднимают мяч вверх. Затем двигаются с мячом, по команде: «1,2,3 мяч положи!» – кладут мяч в центр зала. Стараются не уронить мяч.

##### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №3) под музыку.**

Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом под музыку.

Указание: выполнять упражнения ритмично, не ронять мяч.

##### **Игровое упражнение «Сделай фигуру».**

Просит проявить фантазию, фигуры должны быть красивые. (6 раз)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (фронтальным способом).

Напоминает и показывает: держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

Стараются не забрасывать мяч за голову, ловить пальцами, стоять спокойно на месте.

Подать мяч в руки, если он укатился.

Идут по кругу и кладут мяч в корзину.

Прыжки на одной ноге (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге) (под музыку).

Акцентирует внимание на правильном исходном положении, смене ног.

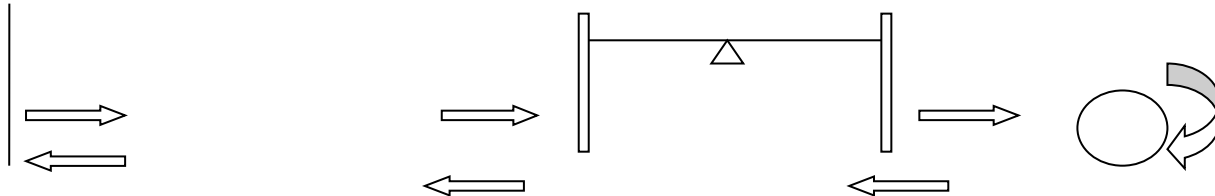
Выполнение движений поточным способом, двумя колоннами.

### **Подлезание под веревку боком (высота 40 см) (4 раза)**

**Игра «Не задень»** – на веревку прикрепляет колокольчик.

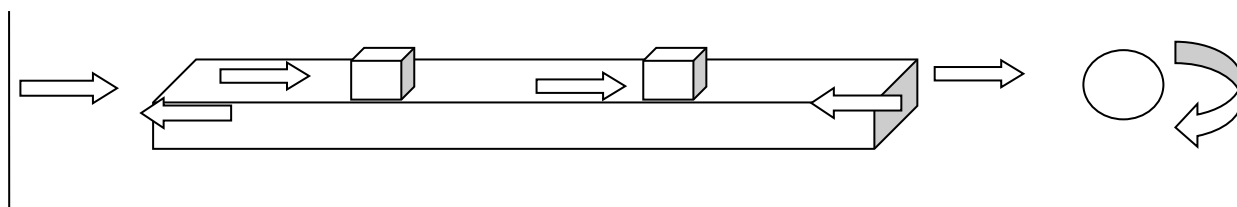
Напоминает технику выполнения упражнения: подойти к веревке, встать правым боком, наклониться, продвинуть под веревкой сначала правую ногу и правое плечо, голову, приставить левую ногу, выпрямиться.

Сначала подлезает правым боком, затем левым боком. При подлезании группируются, не задевают веревку головой, становятся в конец колонны.



**Равновесие** – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. (4 раза)

Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на землю, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



### **Подвижная игра «Пойыз» («Поезд»).**

Формирует колонну по желанию детей.

Указания: действия в колонне должны быть согласованными. Становятся в небольшие колонны по пять человек. Первый ребенок «машинист» ведет свой состав по всему залу, избегает столкновения с другими поездами. Меняют темп движения по сигналу педагога. Стараются согласовывать свои действия в колонне.

### **III. Массаж су-джок шариком (4 раза)**

«Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
А потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.  
А теперь последний трюк –  
Мяч летает между рук».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает рассказать о пользе упражнений с мячом.

### **№33**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Разноцветные линии.

**Цель:** формирование навыка сохранения устойчивого равновесия.

**Задачи:** учить кататься на велосипеде по кругу. Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по нарисованной линии. Развивать



быстроту реакции, координацию движений. Продолжать формировать умение выполнять указания педагога точно и быстро, согласовывать свои действия с действиями других детей, воспитывать аккуратность, коллективизм.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** прыжки вверх, катание на велосипеде по кругу.

**Понимают:** как соблюдать рисунок ходьбы по линии, быстро реагировать на сигнал педагога, направлять движение велосипеда по кругу.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия при ходьбе по линии, умение менять движение по сигналу, ориентировки в пространстве площадки

**Оборудование:** линии нарисованные зигзагообразно для ходьбы, по кругу для катания на велосипеде, лента с колокольчиком, велосипеды.

**Билингвальный компонент:** велосипед – велосипед.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Воспитанники рассуждают о назначении нарисованных линий

### 2.Основная часть.

**I.** Ходьба, медленный бег с одной стороны площадки на противоположную. Во время бега дети по одной стороне площадки пробегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 3 колонны за ведущими.

### II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №3).

Выполнение основных движений в игровой форме посменным способом (3 раза).

#### Игра «Позвони в колокольчик».

Прыжок вверх на двух ногах.

Объясняет: сделать 4 шага до ленты, энергично оттолкнуться от пола, дотянуться до колокольчика рукой.

Первая подгруппа выполняет прыжок вверх на двух ногах – стараются выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту с колокольчиком. После выполнения становятся на свое место.

Вторая подгруппа выполняет упражнение в равновесии.

Равновесие – ходьба по нарисованной линии, (зигзагообразно). Напоминает и показывает упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, смотреть вперед, стопы ставить на линию. Идут по шнуру, поворачивая вправо – влево, его рисунку (зигзагам). Стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклоняться вперед, идти по шнуру, руки в стороны.

Третья подгруппа

#### Спортивные упражнения – катание на велосипеде по нарисованному кругу.

Педагог акцентирует внимание на умении выполнять повороты, самостоятельно садиться и сходить с велосипеда.

### III. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.	Вращают глазами по кругу по 2-3 секунды. Глазами и выдвинутым языком делают совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).
Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.	Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону.

Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.	Быстро моргать в течение 1- минуты. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.
Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать. Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд.	Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник)

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей за старание, ловкость.

## №34

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем сильными и ловкими как папа.

**Цель:** развитие силы и ловкости, навыков владения мячом.

**Задачи:** учить перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук (способ двумя руками из-за головы, расстояние между парами 1,5 метра). Закреплять умение подтягиваться энергичным сгибанием рук в ползании по гимнастической скамейке на животе. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Развитие силы и ловкости. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** бросание мяча друг другу приемом двумя руками из-за головы, ползание по гимнастической скамейке на животе.

**Понимают:** назначение упражнений для стоп, как правильно держать мяч за головой, становиться в пары для бросания мяча.

**Применяют:** навыки подтягивания корпуса руками, выполнения упражнений дыхательной гимнастики, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** палки деревянные (валики) для катания стопами на каждого ребенка, скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20см) – 2шт., мячи диаметром 20см на полгруппы.

**Билингвальный компонент:** шашырап жүгіру – бег «врасыпную», аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках, қолды иыққа қою – руки к плечам.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Предлагает потренировать свою силу и ловкость, стать сильным как папа.

#### 2.Основная часть.

##### I. Построение в шеренгу.

Ходьба с одной стороны зала на противоположную, бег «врасыпную», построение в шеренгу. Бег в медленном темпе 1 минута

##### II. Дыхательная гимнастика (5 раз)

1. «Удивимся». Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.	И.п.: встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох.2 – и.п.
2. «Плечи». Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.	И.п.: о.с. 1 – плечи вперед, медленно скрещая перед собой опущенные руки и делая свободный

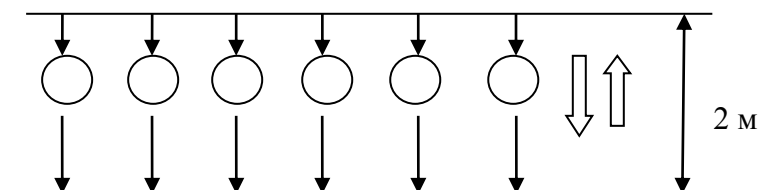
<p>3. «Покачаем». Чтобы правильно дышать – себя нужно раскачать.</p> <p>4. «Поворот». Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.</p> <p>5. «Погладь бочок». Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.</p>	<p>вдох. 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая И.п.: о.с. 1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох. 2 – медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.</p> <p>И.п.: о.с. 1 – сделать вдох. 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед. 3 И.п. То же в другую сторону.</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох). 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой.</p>
---	---

Построение в 2 колонны.

Выполнение основных движений:

Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками.

Указание: бросать мяч приемом из-за головы, в руки партнеру. Отслеживание выполнения упражнения.

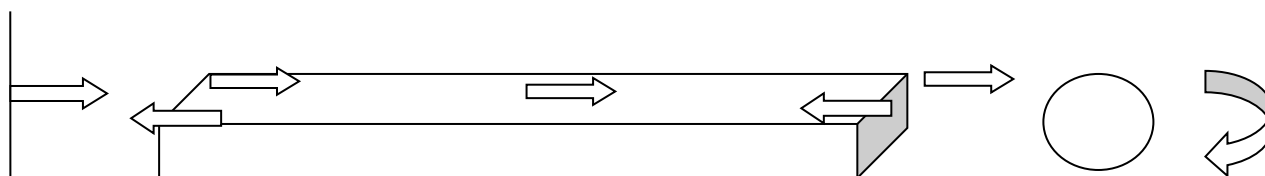


Стараются сохранять направление броска, энергично выпрямляют руки при броске. По команде одна колонна кладет мячи в корзину.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (4 раза)

Показывает правильный хват скамейки с боков: большой палец сверху, четыре пальца снизу скамейки. Становятся около скамейки, ложатся на живот, подтягиваются руками.

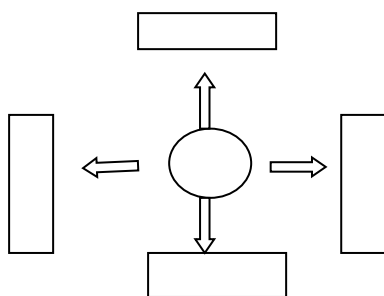
Стараются энергично подтягивать корпус. После выполнения оббегают обруч и становятся в свою колонну.



**Подвижная игра «Куыспак» (3 раза).**

Строятся в круг, в центре становится педагог.

По сигналу убегают от него и становятся на скамейки, сохраняют статическое равновесие на ограниченной площади.



### **III. Упражнение для профилактики плоскостопия с палкой.**

Катание палкой по полу.

И.п. сидя на скамейке.

Воспитанники прокатывают палки по полу ногами: отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе.

Указание: катать палку с максимальной амплитудой движений от пальцев до пятки, не давить сильно на опору.

#### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает показать, сколько силы прибавилось.

**Игровое упражнение «Вот так позы!»**

Воспитанники показывают примеры силы.

### **№35**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем ловкими.

**Цель:** развитие координационных способностей, совершенствование навыков выполнения упражнений с мячом.

**Задачи:** учить бросать мяч вертикально вниз об пол и ловить его двумя руками после отскока. Совершенствовать навык выполнения прыжка вверх на двух ногах, координации рук и ног при выполнении толчка. Продолжать упражнять в ходьбе в колонне со сменой направления. Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве. Формировать мотивацию к занятиям спортом.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения с мячом, бросание мяча об пол и ловлю его после отскока, находят свою колонну по цвету.

**Понимают:** как строиться в колонну, как держать мяч хватом с двух сторон, передавать мяч по кругу.

**Применяют:** навыки согласованной работы рук и ног при выполнении толчка при прыжках вверх на двух ногах, умение менять направлении движения по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см по количеству детей, лента с подвешенной погремешкой.

**Билингвальный компонент:** «Епті саусақтар» – «Ловкие пальчики».

### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

**Игра «Чудесный мешочек».**

Напоминает правила игры: определить на ощупь предмет, с которым дети будут тренироваться как спортсмены. Воспитанники рассказывают о действиях с мячом.

#### **2.Основная часть.**

**I. Ходьба в колонне по одному, выполнение корректирующих упражнений с мячом:** ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №4).** Акцентирует внимание на соответствующие исходные положения. Воспитанники стараются выполнять правильно указания педагога, не ронять мяч, сохранять осанку ровной, не задерживать дыхание.

**Игровое упражнение «Ловкие пальчики»** – прокатывание мяча вокруг себя закрытыми глазами (5 раз).

Бросание мяча об пол и ловля его после отскока. Объясняет и показывает упражнения: бросать мяч об пол вертикально вниз, ловить пальцами рук после отскока и не прижимать его к себе. Принимают соответствующее исходное положение «основная стойка, держать мяч перед собой на уровне груди».

Учатся бросать мяч об пол, стараются поймать его после отскока, не прижимать к себе. Стараются бросать вертикально в пол.

**Игровое упражнение «Самые ловкие». (5 раз)**

Напоминает технику выполнения прыжка.

Обращает внимание на энергичный толчок ног.

Выполняют прыжок вверх на двух ногах с разбега – стараются выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту с погремушкой.

После выполнения становятся на свое место.

**Подвижная игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?»). (3 раза)**

Считалкой выбирает капитана. В руках у капитанов мячи (четыре капитана – четыре цвета). Становятся в колонны по желанию за капитанами. Бегают по залу, по сигналу становятся в свою колонну. Закрывают глаза – капитаны меняются местами. По сигналу должны быстро найти своего капитана и построиться за ним в колонну.

**III. Игра «Передай мяч».**

Садятся в круг, принимают исходное положение «малдас». Быстро передают мяч друг другу. Стараются передавать из рук в руки.

**3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Отмечает, что дети стали ловкими и внимательными.

## **№36**

**На свежем воздухе**

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игры с элементами спорта.

**Цель:** обогащение двигательного опыта посредством элементов спортивных игр.

**Задачи:** учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз – вперед с толчком ног. Закреплять умение энергично подталкивать мяч ногой и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** прокатывание мяча ногой в воротики.

**Понимают:** почему надо заниматься спортом, последовательность выполнения движений в группе, быстро убирать руки в игре, двигаться в игре как можно тише.

**Применяют:** навыки энергичного отталкивания при прыжках в длину, сохранять направление движения мяча, ориентироваться в пространстве площадки.

**Оборудование:** футбольные мячи, воротики – 2шт.

**Билингвальный компонент:** кім алыска секіреді? – кто дальше прыгнет?

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

«Поздоровайтесь друг с другом,  
Улыбнитесь всем вокруг,  
Дайте руку другу слева,  
И скорей вставайте в круг!  
А теперь с соседом справа,  
Хлопок рукою выполняй,  
Друга называй по имени,  
Здоровья доброго желай!»

Воспитанники становятся в круг, выполняют движения в соответствии с текстом.

### 2.Основная часть.

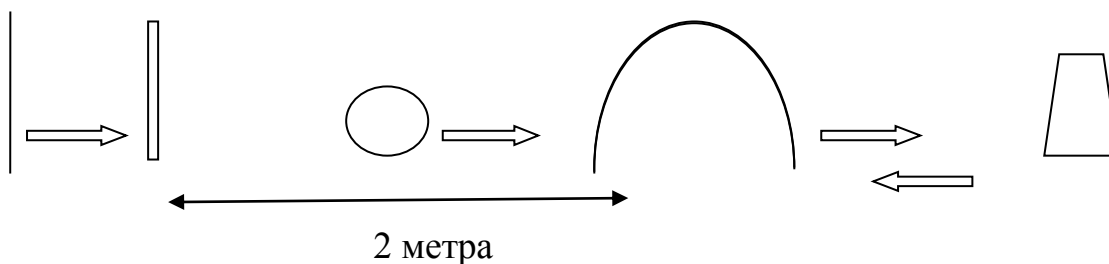
**I.** Ходьба, медленный бег с одной стороны площадки на противоположную. Во время бега дети по одной стороне площадки пробегают, высоко поднимая колени. Ходьба. Перестроение в 2 колонны.

### **II.Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №3).**

**Элементы спортивных игр – футбол.**

«**Кто самый меткий**» (расстояние до воротиков 2 метра) Показывает способы выполнения: прокатывать мяч спокойно, не торопясь. При прокатывании мяча в воротики – движение энергичное, выполнить резкий толчок мяча ногой.

Дети прокатывают мяч, стараются попасть мячом в воротики. Бегут за мячом, берут мяч в руки и бегом возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.



### **Прыжки в длину с места.**

#### **Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?».**

Акцентирует внимание на одновременное отталкивание двумя ногами.

Воспитанники строятся в две шеренги лицом друг к другу.

Энергично отталкиваются, прыгают двумя ногами одновременно. Выполняют энергичный мах руками. Стараются прыгнуть как можно дальше.

### **III. Игра малой подвижности «Не урони!» (2 раза)**

Стоят в кругу, держась за шнур. Руки убирает тот ребенок, к которому подходит педагог. Стараются не уронить шнур.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

**Декабрь**

**№37**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы веселые ребята.

**Цель:** формирование умений выполнять упражнения с мячом.

**Задачи:** учить бросать мяч об пол, развивать умение ловить мяч после отскока одновременным хватом с двух сторон свободными и не напряженными движениями кистей рук. Закреплять умение ползать между предметами, меняя направление и не задевая предметы; развивать ловкость, общую выносливость. Способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж пальцев эластичным кольцом Су-джок, мимическая гимнастика.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мячом, фигуру с мячом, ролевые действия в игре, прыжки на одной ноге.

**Понимают:** причины плохого настроения, как бросать мяч об пол, ловить его после отскока свободными, ненапряженными пальцами рук, держать мяч хватом с двух сторон, пользу массажа эластичным кольцом.

**Применяют:** навыки ползания между предметами, умение быстро строиться в колонну по сигналу педагога, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** воздушный шар с нарисованными слезами на глазах, мячи диаметром 20 см по количеству детей, кегли – 12шт.

**Билингвальный компонент:** эуе шары – воздушный шар.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

##### Игровой момент.

В гости прилетел воздушный шарик.

Обращает внимание на слезы на глазах у шарика.

– Почему у шарика слезы, почему ему грустно?

Просьба:

– Научить шарик быть здоровым и веселым.

#### 2.Основная часть.

##### І. Игра «Слушай сигнал».

Ходьба врассыпную с мячом в руках (под правую руку), построение в колонну по одному. Обращает внимание на ориентировку в пространстве.

Построение в две колонны.

##### ІІ. Выполнение упражнения с мячом для профилактики плоскостопия по показу педагога. (6 раз).

1. И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/ левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча.

2. И.п. сидя на полу. Обхватить мяч с обеих сторон стопами, удерживать 5-10 секунд, чередуя с расслаблением.

3. И.п. сидя. Прокат мяча, выполнять одновременно двумя ногами, подошвенной поверхностью стопы – от пятки до пальцев.

4. И.п. сидя. Стопы на мяче. Выполнять круговые движения вправо/влево с легким надавливанием на мяч.

5. И.п. сидя. Пальчики на полу, своды стопы и пятки на мяче. Надавливать пятками на мяч. Можно поочередно правой и левой, или одновременно двумя.

Обращает внимание на четкое выполнение упражнений.

##### Игровое упражнение «Сделай фигуру с мячом».

Придумывают фигуру с мячом, показывают ее.

Меняют исходное положение. Контролируют выполнение упражнения, соотнося с опытом, что уже умеют и что делали раньше.

**Прыжки на одной ноге** (примерно по 4-5 раз на правой и левой ноге).

**Бросание мяча об пол и ловля.** Обращает внимание детей на то, что пальцы рук должны быть разведены в стороны, чуть согнуты и ненапряжены; ловить мяч надо мягкими и свободными движениями рук. Бросают мяч об пол, стараются поймать его после

отскока, ловить мяч мягкими и свободными движениями рук, не прижимать его к груди после отскока. После выполнения движения по колоннам кладут мячи в корзину, каждая колонна становится на свое место.

**Ползание с опорой на ладони и колени между предметами, поставленными в ряд (4 раза).** Расставляет кегли в две линии по 5 штук.

Указания: ползти надо осторожно, огибать кегли.

Выполняют поточным способом по одному ребенку с колонны. Подходят к отмеченной линии – началу движения – ползут на четвереньках, поворачивая корпус и огибая кегли справа – слева. После выполнения становятся в свою колонну.

**Подвижная игра «Мы веселые ребята».**

Объясняет правила игры.

Указание – уворачиваться от ловишки, не сталкиваться при беге.

Стоят на одной стороне зала за линией. На противоположной стороне также обозначается линия. Ловишка стоит на середине между линиями. Перебегают на противоположную сторону, ловишка должен осалить игроков.

«Мы веселые ребята,  
любим бегать и играть,  
ты попробуй нас поймать.  
1,2,3 лови!»

**III. Массаж пальцев эластичным кольцом Су-джок.**

Поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правую руку затем на левую руку, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз - два - три - четыре - пять,

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

**3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Восстановление эмоционального фона «Смешные рожицы». Рисует на шаре улыбку, дарит веселый шар детям.

Акцентирует внимание детей на то, чтобы быть здоровыми и дружными, нужно заниматься физкультурой дома и в детском саду.

## **№38**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Необычные скамейки.

**Цель:** повышение функциональных возможностей организма посредством упражнений в равновесии и ползания.

**Задачи:** учить ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания, сохраняя устойчивое равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни между предметами, согласовывать движения рук и ног и не задевать предметы. Развивать ловкость, выносливость, координационные способности; воспитывать дисциплинированность, смелость.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики плоскостопия с палкой.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения на скамейке, ролевые действия персонажей игры.



**Понимают:** назначение скамеек на занятия по физической культуре, как огибать кегли, как сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, согласовывать свои действия с действиями других детей.

**Применяют:** навыки ходьбы по скамейке, навыки ползания между предметами, быстро строиться в колонну, положив руки на плечи впереди стоящему ребенку («паровозиком») по сигналу педагога.

**Оборудование:** кегли – 12 шт., скамейки (высота скамейки 30 см, ширина 20см) – 4 шт., маска коршуна и наседки.

**Билингвальный компонент:** орындық – скамейка, орындықтарда жүру – ходьба по скамейке.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Расставляет скамейки параллельно друг другу по залу. Обращает внимание детей на скамейки.

### 2.Основная часть.

#### I. Предлагает игру «Орнынды тап» («Найди место»).

Обращает внимание, что на скамейке нельзя сталкивать друг друга.

Становятся на скамейки командами по шесть человек (по желанию). Ходят по залу врассыпную, по сигналу «Орнынды тап» быстро находят свое место на скамейке.

#### II. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейке. (комплекс №1).

Акцентирует внимание на развитие статического равновесия.

Выполнение основных движений:

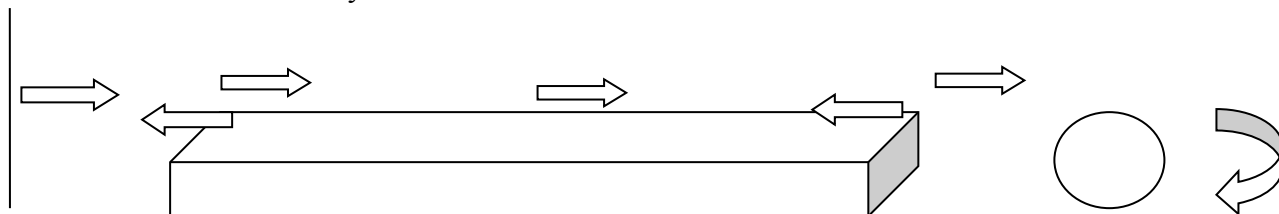
Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (высота скамейки 25см, ширина 20см).

Акцентирует внимание на положение корпуса и головы. Отслеживание выполнения упражнения страхование тех, кто боится идти.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. (4 раза)

Показывает правильный хват скамейки с боков: большой палец сверху, четыре пальца снизу скамейки. Становятся около скамейки, ложатся на живот, подтягиваются руками.

Стараются энергично подтягивать корпус. После выполнения оббегают обруч и становятся в свою колонну.



#### Подвижная игра «Балапандар» («Цыплята») (3 раза).

Объясняет правила игры. Обращает внимание на быстрое построение в колонну и движение «паровозиком». Строятся в колонну, кладут руки на плечи впереди стоящего и двигаются за ведущим – мамой - наседкой. По сигналу: «Қара құс» «Черная птица» – наседка старается защитить цыплят, мешает «Қара құс», цыплята двигаются в разном направлении всей колонной, меняя направление движения вслед за наседкой.

#### III. Упражнение для профилактики плоскостопия с палкой.

Катание палкой по полу. И.п. сидя на скамейке.

Воспитанники прокатывают палки по полу ногами: отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе. Указание: катать палку с максимальной амплитудой движений от пальцев до пятки, не давить сильно на опору.

#### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать, какие упражнения на скамейке понравились больше всего.

## №39

на свежем воздухе.

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игры с друзьями.

**Цель:** формирование навыков метания в цель и выполнения прыжков в длину.

**Задачи:** учить метать кубик в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз – вперед с толчком ног. Развивать ловкость, выносливость, воображение. Воспитывать доброжелательность, толерантность

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** прыжки в длину с места, метание кубика в горизонтальную цель.

**Понимают:** энергично отталкиваться от поверхности земли, помогать себе взмахом рук, как быстро становиться в пары, соблюдать правила игры, посылать кубик в цель приемом снизу.

**Применяют:** навыки передачи предметов в руки, построения в круг, колонну, шеренгу: умение принимать исходное положение при метании, ходьбу с выполнением заданий.

**Оборудование:** кубики, платок, завязанный узлом для игры, обручи диаметр 1 метр – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** текшелер – кубики, секеру – прыжок.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Педагог проводит беседу о дружбе, друзьях. Акцентирует внимание, что игры с друзьями помогают стать ловкими и быстрыми.

#### 2.Основная часть.

**I.** Становятся в круг, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, проговаривают текст:

«Ровным кругом,

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте,

Скажем дружно

Делай так!»

Второй раз повторяют движения в обратную сторону.

#### II. Выполнение основных движений.

Педагог предлагает одной команде выполнять задание, а другой оценивать вместе с ним результаты.

**«Кто самый меткий?».**

Метание в горизонтальную цель (обручи на расстоянии 2 метра от линии метания).

Акцентирование внимания на умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок и дифференцировать силу броска.

Становятся в две колонны. По одному ребенку с колонны подходят к отмеченной линии метания. Берут из корзинки кубик, принимают правильное исходное положение – при броске правой рукой одноименная нога слегка отставляется назад; бросают в обруч приемом снизу. После броска становятся в конец своей колонны. Стараются не мешать друг другу.

**Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?».**

Прыжки в длину с места.

Акцентирует внимание на одновременное отталкивание двумя ногами.

Воспитанники строятся в две шеренги лицом друг к другу.

Учатся прыгать в длину с места. Энергично отталкиваются, прыгают двумя ногами одновременно. Выполняют энергичный мах руками.

Стараются прыгнуть как можно дальше. Педагог определяет победителей.

**Подвижная игра «Передай платок (завязанный узлом)».**

Акцентирует внимание на соблюдение правил игры.

Передавая платок, играющие не должны сходить с места. Нельзя платок передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Платок можно передавать в любую сторону.

Воспитанники встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу **платок (завязанный узлом)**. Водящий бежит вне круга, старается забрать платок рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился платок. Игрок, уронивший платок, становится водящим.

**III. Игра «Найди друга».**

Воспитанники бегают врассыпную по площадке. По команде педагога «1-2-3 – друга найди!» – быстро образуют пару с ребенком.

Ходьба парами.

**3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Акцентирует внимание, что у друзей многому можно научиться.

**№40**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем самостоятельными.

**Цель:** формирование навыка метания в цель.

**Задачи:** учить отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов, развивать координацию движений. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильном положении головы при выполнении задания на повышенной опоре, профилактика нарушений осанки. Воспитывать самостоятельность.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения на скамейке, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как сохранять устойчивое равновесие, положение головы при выполнении задания на скамейках, что держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх.

**Применяют:** навыки ходьбы по скамейке, навыки бега между предметами, быстро становиться за направляющим (первым) в колонне по сигналу педагога, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20см по количеству детей, мячи набивные – 12 шт., скамейки (высота скамейки 20 см, ширина 20см) – 4шт., маска.

**Билингвальный компонент:** «Карточканы жина» – «Собери карточку».

**ХОД ОУД**

**1.Организационный момент.**

**Игровое упражнение «Собери карточку».**

Предлагает проверить, насколько дети выросли, стали самостоятельными.

Воспитанники рассматривают части карточек. Собирают их, высказывают предположения, с каким спортивным оборудованием будут заниматься на занятии (скамейка, кегли, мяч).

**2.Основная часть.**

**I. Скамейки** расставлены по периметру зала.

Игра «Ловишки-перебежки».

Указание: становиться надо на ближайшие скамейки.

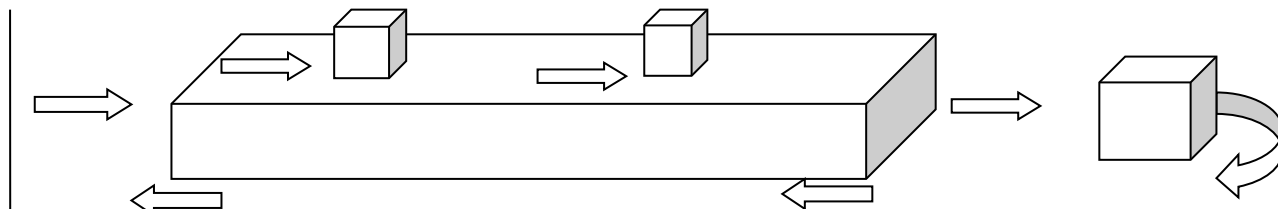
## II. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейке. (комплекс №1).

Акцентирует внимание на развитие статического равновесия.

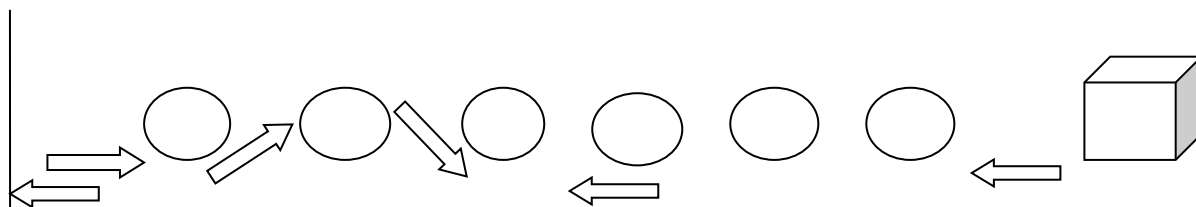
Построение в две колонны, выполнение движений посменным способом.

Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. (4 раза)

Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1 метр, длина ряда 6 метров). Объясняет и показывает упражнения – огибать мячи слева и справа, разворачивать корпус. Подходят к отмеченной линии – началу движения. В индивидуальном порядке обегают мячи и становятся в конец своей колонны. Стараются бежать легко, ритмично, не задевая мячи.



Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. (3 раза) (Фронтальный способ)

Построение в две шеренги друг за другом.

Указание: посылать мяч вперед-вверх, дальность броска зависит от силы.

Бегут за мячом, обходят зал слева и справа, становятся в шеренгу.

### Подвижная игра «Стань первым».

Напоминает, быстро остановиться по сигналу, соблюдать дистанцию в колонне, не выходить из строя. Идут в колонне по одному за ведущим. По сигналу останавливаются и, названный педагогом ребенок, быстро огибает колонну и становится ведущим.

Стараются быть внимательными.

Не задерживать движение колонны.

## III. Игра малой подвижности «Ұшты ұшты» – «Летает не летает».

Дети стоят по кругу, в центре – ведущий. Он называет на казахском языке предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, ведущий поднимает руки вверх, а дети должны поднять руки вверх, если называется летающий предмет.

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог. Поощряет детей карточкой с улыбкой – дети стали более самостоятельными, внимательными.

## №41

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Веселые мышки.

**Цель:** формирование навыка использовать элементы футбола, ориентироваться в пространстве (вправо-влево).

**Задачи:** учить прокатывать мяч друг другу одной и двумя руками, развивать глазомер, ориентировку – правая рука, левая рука. Закреплять умение выполнять прыжки через линии, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки

полусогнутых ног. Формировать умение обегать предметы, не задевая их (профилактика плоскостопия – укрепление свода стоп). Развивать выразительность движений, воспитывать чуткость и доброжелательность.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** ортопедические упражнения для профилактики плоскостопия с мелкими предметами.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с целлулоидными шарами (фонариками), ролевые действия мышек в играх, прокатывание мяча одной рукой.

**Понимают:** как согласовывать текст потешки и движения, катать фитболы друг другу, стоя в шеренгах, правую и левую руку, правила проведения соревнований между командами, для чего нужны упражнения для профилактики плоскостопия.

**Применяют:** навыки построения в круг, колонну, шеренгу; бега «змейкой» между предметами, навыки энергичного отталкивания при прыжках через линии.

**Оборудование:** отрывки из мультфильма «Кот Леопольд», мячи набивные – 12 шт., фитболы на полгруппы, шары целлулоидные (или фонарики) по количеству детей. Мелкие предметы для упражнений для профилактики плоскостопия.

**Билингвальный компонент:** көңілді тышқандар – веселые мышки, екі аяқпен секіріңдер – прыгайте на двух ногах, ирек жүгіріс – бег «змейкой».

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровой момент.

Рассматривают слайды мультфильма «Кот Леопольд». Рассказывают, кто им больше всего понравился.

Хотят поиграть, как маленькие мышата.

Педагог превращает детей в маленьких веселых мышек при помощи волшебной палочки.

### 2.Основная часть.

#### І. Выполнение корригирующих упражнений в сочетании с потешкой:

«1,2,3, 4 – ходят мышки по квартире.

Вдруг раздался страшный звон –  
разбежались мышки вон!»

Выполняют движения, согласно потешке.

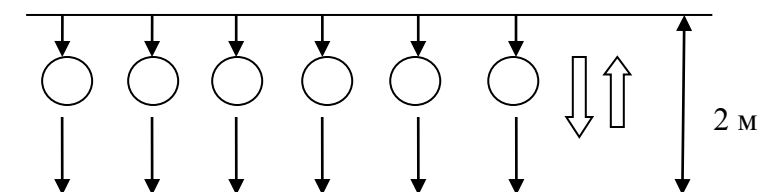
Ходят на носках, бегают врассыпную по всему залу, быстро строятся в колонну.

Перестроение в две колонны.

#### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений с целлулоидными шарами (фонариками). (комплекс №1).

Прокатывание мячей друг другу из исходного положения «сед на пятки», одной и двумя руками. Объясняет и показывает движения. Акцентирует внимание на сохранение направления движения мяча при прокатывании одной рукой, контролирует смену рук.

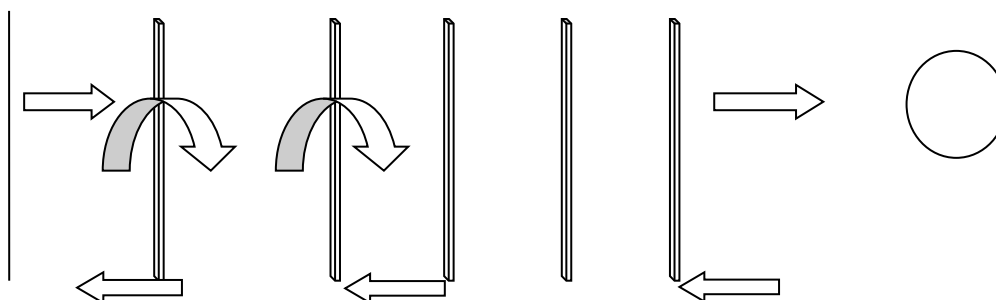
Воспитанники стоят в шеренгах напротив друг друга. Соблюдают расстояние между шеренгами 2 м. Принимают исходное положение «сед на пятки». Стараются прокатывать мяч одной рукой. Организованно складывают мячи в корзину (первая шеренга).



Выполнение движений в виде эстафет.

**Прыжки** на двух ногах через линии, на расстояние 50см одна от другой.

Воспитанники выполняют прыжки на двух ногах через пять линий последовательно, огибают обруч и становятся в свою колонну. Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания. Энергично отталкиваются двумя ногами, приземляются на носки. Бегом возвращаются в свою колонну.



### **Подвижная игра «Мыши в кладовой».**

Объясняет правила игры. Предлагает разделить на две команды.

Помогает построиться в круг. Первая команда играет роль мышей, вторая образует мышеловку – встают в круг, взявшись за руки. Мышеловка открыта – дети поднимают соединенные руки, мыши бегают по всей кладовой, выбегают и забегают в мышеловку. По сигналу мышеловка захлопывается – дети опускают руки и приседают.

Оставшиеся в кругу мышки выходят из игры. Потом команды меняются местами.

### **III. Упражнение для профилактики плоскостопия.**

#### **«Барабанщик».**

Сидя на полу с согнутыми коленями. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

#### **«Разбойник».**

Сидя на полу с согнутыми коленями, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

#### **«Маляр».**

Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

#### **«Сборщик».**

Следует не допускать падения предметов при переноске.

Стучат по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками.

Движениями пальцев ноги стараются подтащить под пятки разложенный на полу платочек, на котором лежит кубик.

Большим пальцем одной ноги проводят по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.

Собирают пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки) и складывают их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

– Какие слова мышкам говорил кот Леопольд?  
– Ребята, давайте жить дружно!  
Предлагает повторить всем вместе.

## **№42**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Учимся быть ловкими.

**Цель:** формирование навыка сохранения равновесия.

**Задачи:** учить скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места, развивать равновесие. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 20 см., развивать умение приземляться на полусогнутые ноги и сохранять равновесие после приземления. Закреплять умение метать кубик в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер, смелость, ловкость. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** метание в горизонтальную цель (расстояние 2 метра), скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу с выполнением заданий.

**Понимают:** энергично отталкиваться ногами при скольжении, приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину, метать кубик в центр обруча.

**Применяют:** умение сохранять равновесие, принимать исходное положение при метании, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** кубики, ледяные дорожки длина 2.5 метра, обручи – диаметр – 1 метр – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** шеңбермен жүру – ходьба по кругу, шеңбермен жүгіру – бег по кругу, тоқта – остановиться, қоян – заяц.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Педагог предлагает назвать животных родного края, которые не впадают зимой в спячку, поучиться у них ловкости и активности. ( зайцы, лисы, волки) представить себя зайчиками. Воспитанники показывают зайчиков – серьезными, смешными, грустными – мимическая гимнастика.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Построение в колонну.**

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, с разным положением рук.

Акцентирует внимание, что у зайцев очень развиты нижние конечности, поэтому они такие ловкие и быстрые.

Бег в медленном темпе 45 секунд. Восстановление дыхания.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №2)**

Выполнение основных движений.

Метание в горизонтальную цель (обручи на расстоянии 2 метра от линии метания) (6 раз).

Акцентирование внимания на умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок и дифференцировать силу броска.

Становятся в две колонны. По одному ребенку с каждой колонны подходят к отмеченной линии метания. Берут из корзинки кубик, бросают в обручи. После броска становятся в конец своей колонны. Стараются не мешать друг другу.

#### **Прыжки в глубину с высоты 20см (5 раз).**

Акцентирует внимание на сохранении равновесия после спрыгивания – корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой. Спрыгивают с невысоких бревен, пеньков

последовательно по подгруппам. Стараются энергично оттолкнуться от поверхности. Приземляются на носки. Стараются не касаться руками земли.

### **III. Спортивные упражнения – скольжение по ледяным дорожкам.**

Скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места. Выполнять в индивидуальном порядке.

Педагог акцентирует внимание на сохранении равновесия при скольжении, технике безопасности.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Напоминает, что животные являются частью природы. К природе и животным нужно относиться бережно.

## **№ 43**

**Образовательные области:** Здоровье. Коммуникация.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Научим гномика смеяться.

**Цель:** формирование навыка бросания мяча в парах.

**Задачи:** учить бросать мяч друг другу и ловить его двумя руками способом двумя руками снизу.

Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Развивать умение дышать свободно, не задерживать дыхание. Профилактика плоскостопия – укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж стоп.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** бросание мяча друг другу двумя руками снизу, прыжки с продвижением вперед, ролевые действия козлят и волка в игре.

**Понимают:** что бросать мяч нужно ребенку, который стоит напротив, после прыжка приземляться на носки, здоровый человек всегда улыбается.

**Применяют:** навыки построения в колонну, ходьбы и бега в колонне, умение энергично отталкиваться при прыжках с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** заводная игрушка «Гномик», волшебный сундучок, целлулоидные шары по количеству детей, мячи диаметром 20см на половину группы.

**Билингвальный компонент:** бір-бірден сапта жүру – ходьба в колонне по одному, баяу жүгіру – бег медленный.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Сюрпризный момент.

Обращает внимание на волшебный сундучок.

Знакомит с заводной игрушкой «Гномик», который сломался и грустит, побуждение детей к решению проблемы – надо научить гномика снова смеяться при помощи волшебного фонарика. Воспитанники выбирают себе фонарик из сундучка.

### **2.Основная часть.**

**I.** Ходьба обычная, бег в колонне по одному; бег с ускорением и замедлением темпа. с разным положением шаров-вперед, вверх, за спину, в стороны.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с целлулоидными шарами (фонариками) (комплекс №1).**

Стараются выполнять правильно, красиво, не ронять шары. Сохраняют ровную осанку. Идут по кругу, кладут фонарики в сундучок.

Выполнение основных движений, построение в 2 колонны, шеренги.



Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками приемом снизу. Стараются сохранять направление броска, энергично выпрямляют руки при броске. По команде одна колонна кладет мячи в корзину, становится возле отмеченной линии для прыжков.

Отслеживание выполнения упражнения.

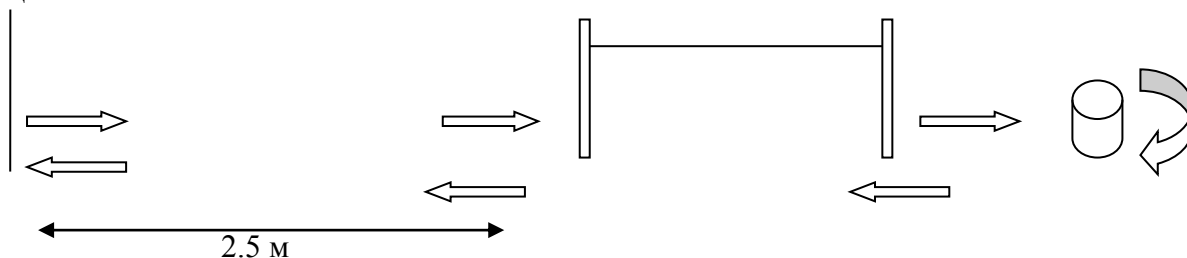
Выполнение движений последовательно прыжки + подлезание. (4 раза)

### **Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2.5 м.**

Напоминает, при выполнении упражнения энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.

### **Подлезание под веревку боком (высота 40 см)**

Напоминает технику выполнения упражнения: подойти к веревке, встать правым боком, наклониться, продвинуть под веревкой сначала правую ногу и правое плечо, голову, приставить левую ногу, выпрямиться. Назад в колонну вернуться бегом становятся в конец колонны.



### **Подвижная игра «Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята»).**

Объясняет правила игры, ролевых действий козлят и волка.

Строятся в шеренгу на одной стороне зала, играют роль козлят, посередине зала располагается волк.

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,

Бөрте лақтым ерке-ақ.

Кетесің кейде секендеп,

Байламаса көкем кеп» –

Игроки перебегают на противоположную сторону зала, волк старается осалить козлят.

### **III. Массаж стоп**

По таинственной дороге Шли таинственные ноги. По большой дороге Зашагали наши ноги.	Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.  Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.
По пыльной дорожке Шагали наши ножки. А маленькие ножки Бежали по дорожке.	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте. Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях.
На узенькой дорожке Устали наши ножки. Усталые ножки Шли по дорожке.	Ходьба со сведенными носками ног. Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед.
На камушек мы сели, Сели, посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.	Сидя, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.  Погладить мышцы ног и ступни.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Акцентирует внимание, что здоровый человек всегда улыбается и смеется.

Восстановление эмоционального фона упражнение «Волшебный смех».

Дети улыбаются друг другу, смеются.

### **№44**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем сильными как папы.

**Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни посредством выполнения упражнений с мячом и ползания.

**Задачи:** учить перебрасывать мяч друг другу, ловить его одновременным хватом с двух сторон свободными движениями кистей рук. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, держась за края скамейки и подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе на носках, руки к плечам, сохранять равновесие, не выходить за пределы линий. Воспитывать уважительное отношение к семье, к близким.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж пальцев эластичным кольцом Су-джок.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с гантелями (пластмассовый конструктор), бросание мяча друг другу приемом из-за головы, держатся за края скамейки при ползании.

**Понимают:** назначение гантелей, как правильно держать мяч за головой, становиться в пары для бросания мяча.

**Применяют:** навыки сохранения направления и осанки при ходьбе между двумя параллельными линиями, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** гантели на каждого ребенка по 2шт., скамейки (высота 35см, ширина 20см) – 2шт., мячи диаметром 20см на полгруппы, палки (шесты) для дорожки.

**Билингвальный компонент:** гантели – гантели, қолды иыққа қою – руки к плечам.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание на новый спортивный атрибут – гантели. Предлагает потренировать свою силу и ловкость, стать такими сильными как папы.

Предлагает рассказать, как дома поднимают гантели папы.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Построение в шеренгу.**

Ходьба с одной стороны зала на противоположную, бег «врассыпную», построение в шеренгу. Бег с ускорением и замедлением темпа, корректирующие упражнения – ходьба на носках, на внешней стороне стопы.

Перестроение в 2 колонны.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями (конструктор).**

Обращает внимание на выпрямление рук в локте, дыхание через нос.

Бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками приемом снизу. Стараются сохранять направление броска, энергично выпрямляют руки при броске. По команде одна колонна кладет мячи в корзину, становится возле отмеченной линии для прыжков.

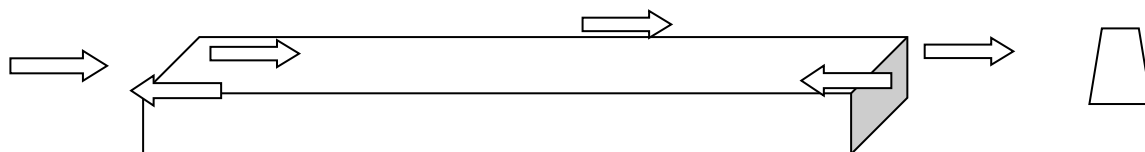
Отслеживание выполнения упражнения.

Выполнение движений посменным способом (по 3 раза).

#### **1 колонна**

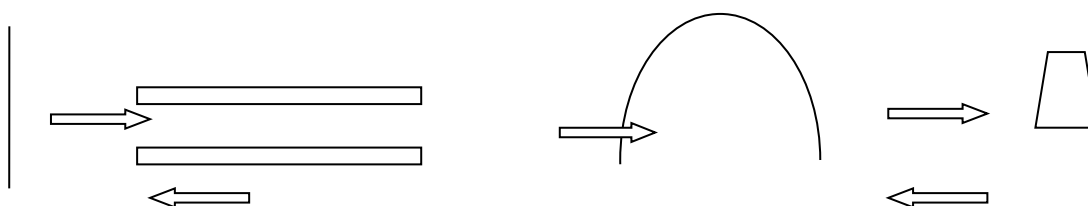
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Показ правильного хвата скамейки с боков – большой палец сверху, четыре пальца снизу скамейки. Становятся около скамейки, ложатся на живот, подтягиваются руками. Стараются энергично подтягивать корпус. После ползания по гимнастической скамейки встают и оббегают конус, становятся в конец колонны.



## 2 колонна

Ходьба между двумя параллельными линиями на носках, руки к плечам (ширина 15см, длина 3 м) + пролезание под дугой на четвереньках. После ползания под дугой встают и оббегают конус, становятся в конец колонны.



## Подвижная игра «Тұлпар» (3 раза).

Скачут на лошадках по залу в разном темпе, направлении. Ускоряют и замедляют темп под музыку.

## III. Массаж пальцев эластичным кольцом Су-джок.

Поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правую руку затем на левую руку, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз - два - три - четыре - пять,

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

## 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Дети рассказывают о примерах силы родителей, родственников, фантазируют о своей силе.

## №45

На свежем воздухе.

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы играем – внимание развиваем.

**Цель:** формирование интереса к зимним играм.

**Задачи:** учить скользить по ледяным дорожкам, сохранять равновесие. Закреплять навыки бега, координации движения рук и ног. Закреплять умение выполнять резкие движения руками вниз-вперед, энергичный вынос обеих ног в прыжках в длину с места, приземление на полусогнутые ноги. Развивать быстроту реакции, внимание. Воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** скольжение по ледяным дорожкам.

**Понимают:** сохранять равновесие при скольжении, выполнять энергичный мах руками при прыжках в длину.

**Применяют:** умение выполнять движения в соответствии с текстом, быстро находить предметы на площадке глазами и только потом бежать к ним, умение энергично отталкиваться от поверхности пола двумя ногами одновременно.

**Оборудование:** ледяные дорожки, яркие предметы для ориентировки линии для прыжков в длину.

**Билингвальный компонент:** баяу жүгіру – бег медленный, шашырап жүгіру – бег «враспынную».

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

**I. Дыхательное упражнение** выполняется в соответствии с текстом.

«Подули на плечо,  
подули на другое,  
Подули на живот,  
как трубка стал их рот,  
А потом на облака и остановились пока!  
Быстро потянулись,  
И всем улыбнулись».

### II. Ходьба. Медленный бег по площадке, бег «змейкой», ходьба.

**Игровое упражнение «Найди свою пару».**

Выполняют бег «враспынную», по команде педагога: «1,2,3 пару найди!» – быстро становятся в пары.

Выполнение основных движений в игровой форме:

Педагог предлагает перейти с одной стороны площадки на противоположную. Для этого каждому надо перепрыгнуть через линии.

**«Перепрыгни через препятствие».**

Прыжки в длину с места.

Воспитанники по подгруппам подходят к линиям, принимают правильное исходное положение. Прыгают в длину с места, энергично отталкиваются двумя ногами одновременно, выполняют энергичный мах руками. Стараются прыгнуть как можно дальше. Не наклоняют корпус вперед при приземлении.

Указание: приземляться на полусогнутые ноги, на носки.

**Спортивные упражнения – скольжение по ледяным дорожкам.**

Скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места.

Выполнять в индивидуальном порядке.

Педагог акцентирует внимание на сохранении равновесия при скольжении, технике безопасности.

### III. Подвижная игра для развития внимания

**«Беги туда, куда скажу» ( 5раз)**

Педагог располагает яркие предметы по площадке. Напоминает, что в игре нужно бежать только после слов, не сталкиваться с остальными воспитанниками.

Дети стоят враспынную по всей площадке.

Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня».

Затем произносит: «1-2-3 ко мне – беги!» – дети бегут к педагогу. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «1-2-3 к обручу – беги!». В конце игры он произносит « 1-2-3 никуда не беги!».

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать, какие игры понравились больше всего.

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Наш маленький стадион.

**Цель:** развитие глазомера, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:** учить выполнять метание вдаль мешочка с песком, принимать правильное исходное положение. Закреплять умение сохранять правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре, не менять темп бега. Закреплять умение принимать правильное положение тела. Развивать общую выносливость, силу, координацию движений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, желание заниматься спортом.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** массаж ушных раковин (для закаливания, профилактики простудных заболеваний).

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения на скамейке, дыхательную гимнастику на восстановление дыхания после бега, самомассаж.

**Понимают:** назначение стадиона, как принимать исходное положение при ползании по скамейке на животе, как выполнять хват скамейки с боков сохранять равновесие при перешагивании.

**Применяют:** навыки ходьбы по повышенной опоре с перешагиванием через предмет, навыки подтягивания корпуса на скамейке, умение бегать в медленном темпе за одну минуту.

**Оборудование:** гантели на каждого ребенка по 2 шт., скамейки (высота 35см, ширина 20 см) – 4 шт., кубики для перешагивания – 4 шт., разноцветная лента.

**Билингвальный компонент:** сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному, баяу екпінде жүгіру – бег в медленном темпе.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Проводит беседу о назначении стадиона.

Предлагает совершить путешествие на стадион, чтобы после тренировок стать здоровыми и сильными.

#### 2.Основная часть.

**I.** Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе – одна минута по стадиону, восстановление дыхания после бега. Акцентирует внимание на дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейках (комплекс №1).**

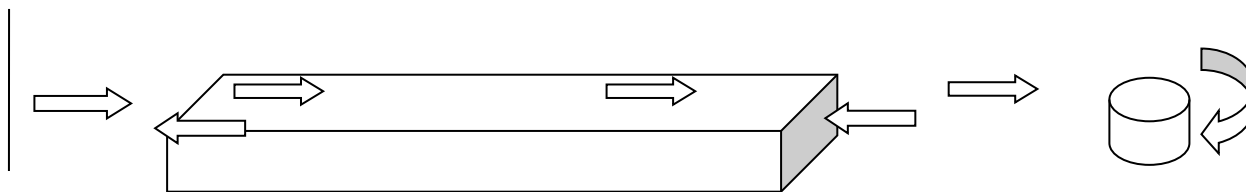
Выполнение движений способом (по 3 раза).

##### **1 колонна.**

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Показ правильного хвата скамейки с боков – большой палец сверху, четыре пальца снизу скамейки. Становятся около скамейки, ложатся на живот, подтягиваются руками.

Стараются энергично подтягивать корпус. После ползания по гимнастической скамейки встают и оббегают конус, становятся в конец колонны.

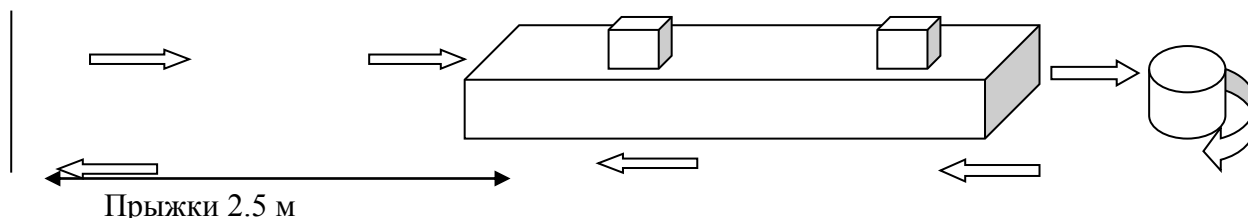


#### **Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2.5 метра.**

Напоминает, при выполнении упражнения энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на пояс. Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на землю, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.

После выполнения бегом возвращаются в свою колонну.



### «Кто самый сильный» (4 раза).

Метание вдаль правой и левой рукой мешочка с песком.

Строятся в шеренгу на одной стороне зала.

Принимают исходное положение.

Бросают мешочек вдаль приемом из-за головы. Посылают мешочек вперед – вверх сильным броском. Акцентирует внимание на правильном исходном положении, при метании правой рукой – левая нога выставляется вперед, при метании левой рукой – правая нога выставляется вперед.

### III. Массаж ушных раковин (для закаливания, профилактики простудных заболеваний)

1. Загибание вперед ушных раковин. (5раз)	Загибают пальцами рук уши вперед и прижимают ушные раковины к голове, затем отпускают.
2. Оттягивание ушных мочек.	Захватывают кончиками большого и указательного пальца обе мочки ушей, тянут их вниз, затем отпускают.
3. Массаж козелка 20секунд (козелок, находящийся спереди выступ ушной раковины).	Вкладывают большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижимают козелок. Слегка сдавливают и поворачивают во все стороны в течение 20 секунд.
4. Массаж противозавитка. (хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода).	Зажимают большим и указательным пальцами противозавиток. Водят по нему пальцами вверх и вниз.
5. Разминаем ушные раковины. 2-3 раза.	Берут мочки ушей подушечками указательного и большого пальцев (как лист бумаги) и массируют их спиралевидными движениями, сжимая хрящ со средней силой. Немного промассировав точку, плавно, не отрывая пальцев, идут по краю ушной раковины к ее противоположному полюсу.

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Измерение бицепса у детей в шуточной форме – воспитанники демонстрируют свои тренированные мышцы рук.  
Педагог подводит к пониманию о необходимости заниматься спортом с детства.

#### **№47**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум. Творчество.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Магазин кукол.

**Цель:** обучение навыкам выразительного выполнения движений, ритмичности.

**Задачи:** учить выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением: кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать на одной ноге. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по наклонной доске (профилактика сколиоза). Развивать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками. Продолжать формировать навыки правильного дыхания. Развивать ритмичность, эстетическое восприятие окружающего мира. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.

**Здоровьесберегающие технологии:** профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика, массаж подошв (стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног для укрепления иммунитета детей).

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, ритмическую гимнастику, закаливающий массаж подошв, прыжки на одной ноге.

**Понимают:** как сохранять устойчивое равновесие на наклонной доске, необходимость бережно относиться к игрушкам.

**Применяют:** умение сохранять статическое равновесие при показе позы куклы, навыки подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** наклонная доска (высота 20 см, ширина 20 см) – 4шт., мешочки с песком по количеству детей, куклы разного вида (слайды, картинки).

**Билингвальный компонент:** куыршактар – куклы.

#### **ХОД ОУД**

##### **1.Организационный момент.**

Игровой момент:

В гости пришли куклы.

Показывает кукол на слайдах или картинках.

Превращает детей в кукол при помощи волшебной палочки.

Акцентирует внимание на красоте кукол, индивидуальности.

Воспитанники рассматривают кукол, выбирают себе куклу и стараются принять соответствующую позу или вид.

##### **2.Основная часть.**

**I. Музыкально-ритмические движения:** ходьба в колонне по одному под музыку с выполнением заданий: покружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать на одной ноге. Акцентирует внимание на выразительности и соответствии музыки и движений.

**II. Выполнение ритмической гимнастики** (помогает построиться в произвольном порядке).

**Дыхательная гимнастика.**

«Очищающее «ха» дыхание».

Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

И.п.: стойка ноги врозь.

1. Делают свободный глубокий вдох, одновременно поднимают руки перед собой вверх.

2. Задерживают дыхание, пока это приятно. Открывают рот, расслабляют гортань, делают энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»).
3. Медленно выпрямляются и отдыхают.

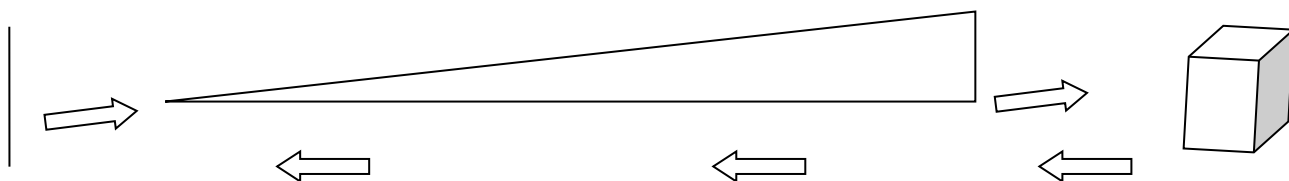
*«Шипящее стимулирующее дыхание».*

Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

1. Вдох через нос в естественном темпе.
2. Выдох предельно затягивают.

### **Выполнение основных движений колоннами.**

Обращает внимание на ровную осанку кукол. Ходьба по наклонной доске. ( 3 раза)



Указание: сходить с доски спокойно, ногу ставить сначала на носок.

### **Игровое упражнение «Подбрось – поймай».**

Берут мячи из корзин.

Становятся в произвольном порядке. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками.

Стараются не забрасывать мяч за голову, ловить пальцами. Подают мяч в руки, если он укатился. Относят мячи в корзину. Напоминание: держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук.

### **Закаливающий массаж подошв.**

<p>Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем рядом, отдохнем, И массаж подошв начнем.</p> <p>Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной.</p> <p>Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся, И не отвлекайся.</p> <p>По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно, Это всем давно понятно.</p> <p>Рук своих ты не жалея, И по ножкам бей сильнеей. Будут быстрыми они, Потом попробуй, догони!</p>	<p>Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу.</p> <p>Другой рукой погладить стопу от пальцев до щиколотки.</p> <p>Сделать разминание стопы всеми пальцами.</p> <p>Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.</p> <p>Похлопать подошву ладонью.</p>
---	---



<p>Гибкость тоже нам нужна, Без нее мы никуда. Раз – сгибай, два – выпрямляй.</p> <p>В центре зону мы найдем, Хорошенько разотрем. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть.</p> <p>Скажем все: «Спасибо!» Ноженькам своим. Будем их беречь мы и всегда любить.</p>	<p>Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.</p> <p>Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.</p> <p>Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки. Посидеть спокойно, расслабившись.</p>
---	--

### **Подвижная игра «Ловишки» (4 раза)**

Куклы должны добежать на противоположную сторону так, чтобы ловишка, стоящий по середине, не успел их осалить. После 2 перебежек подсчитываются пойманные.

### **III. Упражнения с су-джок шариком «Этот шарик не простой».**

«Этот шарик не простой  
Весь колючий вот такой.  
Меж ладошками кладем  
Им ладошки разотрем.  
Вверх и вниз его катаем  
Свои ручки развиваем !  
Можно шар катать по кругу,  
Перекидывать друг другу.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Нам пора и отдыхать!»

#### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.  
Превращает кукол в детей. Напоминает о бережном отношении к игрушкам

### **№48**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Зимние забавы.

**Цель:** развитие координации движений и выносливости через спортивные упражнения.

**Задачи:** учить выполнять метание снежков в цель, выполнять замах. Развивать умение катать друг друга на санках, везти санки поочередно то правой, то левой рукой. Закреплять умение выполнять бег змейкой между предметами. Развивать общую выносливость, координацию движений. Развивать умение соблюдать последовательность выполнения движений. Воспитывать умение выполнять действия совместно, уступать друг другу.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз. «Снежинки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** метание снежков в цель, гимнастику для глаз.

**Понимают:** как принимать исходное положение при метании, как выполнять бег между предметами, наклонять туловище и менять руки при катании санок.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия на повышенной опоре, умение менять направление бега, соблюдать последовательность выполнения движений.

**Оборудование:** санки, снежки, кубики.

**Билингвальный компонент:** шана – санки.

## ХОД ОУД

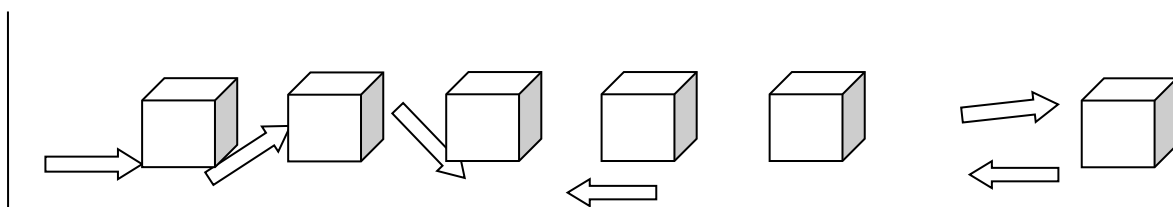
### 1.Организационный момент.

Педагог проводит беседу о времени года зима. Предлагает детям рассказать, в какие игры они любят играть с друзьями на улице.

### 2.Основная часть.

**I.** Ходьба в колонне по одному, бег с изменением направления, восстановление дыхания после бега. Акцентирует внимание на дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов при смене направления бега.

**II.** Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (расстояние между предметами 1метр, длина ряда 6 метров). Объясняет и показывает упражнения – огибать кубики слева и справа, разворачивать корпус. Подходят к отмеченной линии – началу движения. В индивидуальном порядке обегают кубики и становятся в конец своей колонны. Стараются бежать легко, ритмично, не задевая кубики.



### Игровое упражнение «Кто самый меткий» (8 раз).

Метание снежков в цель правой и левой рукой. На верхний край снежного вала педагог ставит кубики. Дети стараются попасть в них снежком с расстояния 2 метра.

Акцентирует внимание на правильном исходном положении, при метании правой рукой - левая нога выставляется вперед, при метании левой рукой - правая нога выставляется вперед.

Спортивные упражнения – катание на санках друг друга.

Педагог акцентирует внимание на смену рук при катании – везти санки поочередно то правой, то левой рукой, наклонять корпус вперед.

### III. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз «Снежинки».

Закружились, завертелись Белые снежинки.	«Фонарики».
Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки.	Поднять руки вверх и посмотреть на них.
Чуть затихла злая вьюга – Улеглись повсюду.	Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом.
Заискрились, засверкали Белые подружки.	Выполнить руками движение «ножницы».

Заспешили на прогулку Дети и старушки.	Шаг на месте.
---	---------------

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает передавать снежный ком из рук в руки и загадывать новогодние желания.

## **2 полугодие**

### **Январь**

#### **№49**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Необычные состязания.

**Цель:** развитие двигательного потенциала детей через проведение соревнований.

**Задачи:** закреплять умение 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, координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.

**Подвижная игра «Птички и кошка».**

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения, общеразвивающие упражнения с кубиками, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как ходить «враспынную» по всему залу, быстро находить свое место в колонне по команде педагога, как вести предмет до цели.

**Применяют:** навыки энергичного отталкивания при прыжках в длину, умение катить мяч легкими подталкиваниями рук, сохранять направление движения.

**Оборудование:** кубики на каждого ребенка по 2 шт., кегли для сбивания, мячи для прокатывания на каждого ребенка.

**Билингвальный компонент:** катарға тұр – встань в строй, шашырап жүру – ходьба «враспынную».

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Предлагает поучаствовать в новогодних состязаниях, предоставляет возможность увидеться с Дедом Морозом.

Игровое упражнение «Встань в строй».

### **2.Основная часть.**

**I . Ходьба с кубиками в руках, ходьба на носках, пятках с разным заданием для рук:** кубики вверх, в стороны, к плечам, вперед.

Построение в две колонны.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс № 2 )**

Напоминает о соблюдении дистанции, синхронное выполнение.

**Выполнение основных движений в виде соревнований (4 раза):**

**Прыжки в длину с места.**

**Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?».**

Акцентирует внимание на одновременное отталкивание двумя ногами.

**Прокатывание мяча с попаданием в предмет.**

**Игровое упражнение «Сбей кегли»** (расстояние до кегли 1,5 м).

Показывает способы выполнения: прокатывать мяч спокойно, не торопясь.

При прокатывании мяча в цель движение руки должно быть энергичное, резкий толчок мяча пальцами снизу.

### **Подвижная игра «Птички и кошка» (3 раза).**

Объясняет правила игры. Имитируют действия «птичек» – летают, клюют зернышки. По сигналу: «Кошка» убегают от нее на место. «Кошка» старается поймать как можно больше птичек, дотронуться до птичек. Указание: нельзя кричать во время игры, сталкиваться при беге.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итоги занятия. Поощряет детей, награждает участников новогодних состязаний.

## **№50**

**Образовательные области:** Здоровье. Коммуникация.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем с гномиком.

**Цель:** закрепление навыков перебрасывания мяча в паре, прыжков в длину через игровые упражнения.

**Задачи:** учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2 метра, 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. Формировать умение выполнять указания педагога точно, не торопясь; воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение.

**Игра:** «Мыши в кладовой».

**Цель:** продолжать упражнять в беге на носках, развивать умение согласовать свои движения со словами игры.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с косичкой, ролевые действия в игре, бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы с расстояния 2метра.

**Понимают:** что нужно согласовывать свои движения с характером музыки, бросать мяч ребенку, стоящему напротив; выполнять энергичный мах руками при прыжках в длину.

**Применяют:** умение брать мяч из корзины по ходу движения (правой или левой рукой), умение энергично отталкиваться от поверхности пола двумя ногами одновременно.

**Оборудование:** косички по количеству детей, мячи на полгруппы детей, тканевые дорожки «ручеек» для прыжков в длину.

**Билингвальный компонент:** допты бір-біріне лактырындар – бросайте мяч друг другу, допты қолға лактырындар – бросайте мяч в руки.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Игровая ситуация: в гости пришел гномик, желает участвовать с детьми в занятиях.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Игра«Великаны и гномики».**

Под музыку идут широким шагом как великаны, и тихо на носках как маленькие гномики. Соотносят с опытом, что уже умеют и что делали раньше.

Строятся в круг, соблюдают интервалы.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с косичкой (комплекс № 1).**

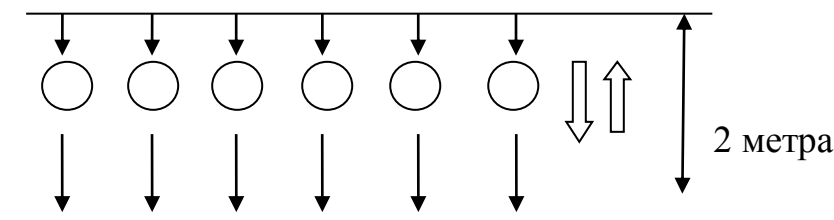
Обращает внимание на правильное и красивое выполнение упражнений.

**Выполнение основных движений в игровой форме.**

**Бросание мяча друг другу способом двумя руками из-за головы.**

### **Игровое упражнение «Найди свою пару».**

Воспитанники становятся в пары по желанию расстояние между ними 2 метра.  
Акцентирует внимание на силу броска, энергичное выпрямление рук.



### **Прыжки в длину с места.**

### **Игровое упражнение «Перепрыгни через ручей».**

Указание: энергичное отталкивание и вынос обеих ног, приземляться на полусогнутые ноги, на носки.

Моделирование ручейка дорожками из ткани.

### **Подвижная игра «Мыши в кладовой».**

Первая подгруппа детей играет роль мышей, вторая подгруппа детей образует мышеловку – встают в круг, взявшись за руки. Мышеловка открыта – дети поднимают соединенные руки, мыши бегают по всей кладовой, выбегают и забегают в мышеловку. По сигналу педагога мышеловка захлопывается – дети опускают руки и приседают. Оставшиеся в кругу мышки выходят из игры. Потом команды меняются местами. Акцентирует внимание на бег мышей по всей кладовой (легко на носках).

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Психофизическое упражнение «Нежное прикосновение».**

Улыбаются друг другу, дотрагиваются друг до друга.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Отмечает, что всегда нужно быть дружными, добрыми, не обижать друг друга.

## **№51**

### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура

**Тема:** Мы растем.

**Цель:** формирование навыка ходьбы на лыжах.

**Задачи:** учить надевать и снимать лыжи, выполнять подготовительные упражнения.

Упражнять в ходьбе по снежному валу, сохраняя осанку. Развивать ловкость, выносливость, уверенность в своих силах. Обогащать знания детей о видах спорта.

Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** подготовительные упражнения, ходьбу на лыжах.

**Понимают:** назначение лыж, крепления, соблюдать технику безопасности при переносе лыж.

**Применяют:** ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие при ходьбе по снежному валу.

**Оборудование:** лыжи.

**Билингвальный компонент:** епті – ловкий, батыл – смелый.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание на новое оборудование – лыжи. Предлагает воспитанникам рассказать о их назначении.

## **2. Основная часть.**

**I. Ходьба. Медленный бег** по краю площадки 1 минута. Восстановление дыхания. Ходьба, перестроение в круг.

### **II. Ходьба на лыжах.**

Предлагает воспитанникам сначала обследовать лыжи, и только потом надеть их.

Знакомит с понятиями: лыжи, лыжник, крепления. Показывает, как надо их разложить на снегу – одну лыжу справа, другую слева.

Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.

Стоя на лыжах поднять поочередно то правую, то левую ноги.

Продвинуть одну лыжу вперед и назад.

Стоя на лыжах сделать небольшие приседания.

Сделать несколько шагов на лыжах.

Акцентировать внимание на технике безопасности при ходьбе с лыжами, ходьбе на лыжах.

Игровое упражнение «Лошадки».

Воспитанники бегут, часто прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу педагога: «Тпру!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.

### **III. Игровое упражнение «Большие и маленькие».**

Воспитанники ходят по снегу. На слова педагога: «Вот какие стали большие!» – все выпрямляются, стоя на лыжах, и вытягивают руки вверх.

На слова: «А вот такие мы маленькие были», – воспитанники останавливаются и приседают.

## **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

### **Игровое упражнение «Я расту».**

Предлагает показать, как дети выросли.

Обращает внимание на ходьбу на лыжах, поможет стать еще выше, более ловкими, смелыми.

## **№52**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Наурзумский заповедник.

**Цель:** формирование экологической культуры через занятия физической культурой.

**Задачи:** учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках.

Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 метра, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук.

Развивать выразительность движений, ритмичность. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** корригирующие упражнения.

**Игра:** «Қасқыр мен лақтар».

**Цель:** продолжать закреплять умение бегать с одной стороны площадки на другую, развивать ловкость.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения, ползание по бревну, бросание мяча с расстояния 2 метра, ролевые действия в игре.

**Понимают:** движение животных, правила поведения в лесу, как бросать мяч в руки партнеру.

**Применяют:** умение двигаться в колонне по одному «паровозиком», меняя направление движения, ползать на четвереньках по бревну, становиться парами для бросания мяча друг другу.

**Оборудование:** слайды «Наурзумский заповедник», бревно со стесанной поверхностью – 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20) – 4шт., мячи на полгруппы.

**Билингвальный компонент:** пойыз – поезд, түлкілер – лисы, қасқырлар – волки, қояндар – зайцы.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Показывает слайды «Наурзумский заповедник». Проводит беседу о назначении заповедников. Предлагает совершить поездку в заповедник, узнать, какие животные там обитают, как играют. Решают, на чем поедут.

### 2.Основная часть.

#### І. Игра «Поезд».

Двигаются в колонне по одному «паровозиком». Приходят на полянку, радуются хорошей погоде. Стараются двигаться выразительно, каждому животному соответствует свой стиль движения.

**Корригирующие упражнения** в игровой форме «Лесные жители»: выполнение задания во время ходьбы и бега в колонне по одному.

Построение в круг.

#### ІІ. Выполнение игровой гимнастики.

Показывает способы выполнения упражнений.

Указание на красивое выполнение упражнений.

#### Выполнение основных движений в игровой форме.

Перестроение в 2 колонны.

#### Ползание по бревну на четвереньках (4 раза):

Игровое упражнение «Веселые лисята».

Показ движения ребенком.

Акцентирует внимание на координации движений рук и ног.

Обращает внимание на спуск с бревна.

#### Бросание мяча друг другу способом двумя руками из-за головы, расстояние 2метра. (8 раз).

Предлагает представить себя зайцами, которые перебрасывают друг другу снежный ком.

Указание: встречать летящий мяч слегка согнутыми в локтях руками, разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

#### Подвижная игра «Қасқыр мен лақтар» (3 раза).

Напоминает правила игры: перебегать на противоположную сторону только после сигнала. Играют роль козлят, посередине зала располагается волк.

*«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,*

*Бөрте лақтым ерке-ақ.*

*Кетесің кейде секеңдеп,*

*Байламаса көкем кеп».*

Игроки перебегают на противоположную сторону зала, волк старается осалить козлят.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

#### ІІІ. Слушают мелодию леса с закрытыми глазами, рассказывают увиденные картины.

Предлагает вспомнить красоту зимней природы.

### 3. Рефлексия.

Подводит итог, поощряет детей.

Напоминает воспитанникам о правилах поведения в лесу, бережном отношении к природе вокруг них.

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебный асык.

**Цель:** обогащение представлений о культуре и традициях народов РК посредством игр и упражнений.

**Задачи:** 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. Развивать умение подбрасывать мяч вперед-вверх, не забрасывая за голову и ловить его двумя руками. Воспитывать толерантность.

**Игра:** «Асык кімде?»

**Цель:** развивать умение манипулировать мелкими предметами.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мешочком с песком, ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, бросание мяча вверх, ползание по бревну.

**Понимают:** назначение асыков, как быстро передавать асык друг другу, как принимать исходное положение «малдас».

**Применяют:** умение останавливаться по команде педагога, продолжать движение; навыки ползания на четвереньках по бревну, ходьбы с мешочком на голове, подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками.

**Оборудование:** асык, бревно со стесанной поверхностью – 2шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20см) – 4шт., мешочки с песком на всех детей, мячи на полгруппы.

**Билингвальный компонент:** тына қал – замри, түсіріп алмай өткіз – пронеси не урони.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Волшебный асык».

Предлагает загадать желания. Согревают асык в ладонях, загадывают желания.

Шепотом рассказывают о своих желаниях педагогу.

Педагог просит вспомнить, какие игры с асыками знают дети.

### 2.Основная часть.

#### І . Игровое упражнение «Замри».

Выполнение задания во время ходьбы и бега в колонне по одному.

Построение в круг.

#### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений с мешочком с песком (комплекс № 2).

Выполнение упражнений под счет.

**Выполнение основных движений в игровой форме по подгруппам (4 раза).**

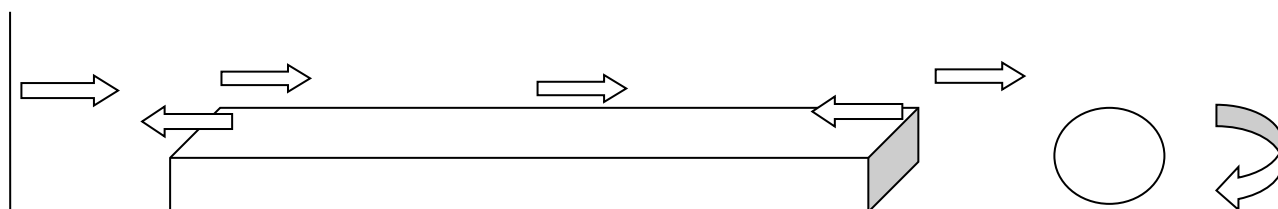
**Игровое упражнение «Пронеси не урони».**

**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.**

Акцентирует внимание на ровном положении корпуса и головы, чтобы мешочек не упал.

Указания: сходить со скамейки надо спокойно, ногу ставить сначала на носок.





**Бросание мяча вверх.**

**Игровое упражнение «Подбрось – поймай».**

Напоминает: держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук.

**Ползание по бревну на четвереньках** (два бревна на второй половине зала).

**Игровое упражнение «Веселые медвежата».**

Акцентирует внимание на спуск с бревна.

**Подвижная игра «Асык кимде?» («У кого асык?») (3 раза).**

Объясняет правила игры. Обращает внимание на быструю передачу асыка, ровное положение спины. Принимают исходное положение «сед по-турецки». Быстро передают асык друг другу из рук в руки. Водящий старается забрать асык у игроков.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Игровое упражнение**

**«Топ-топ, хлоп-хлоп!».**

Как скажу я: «Топ-топ»,

Вы в ладоши «Хлоп-хлоп».

А скажу я: «Хлоп-хлоп»,

Вы ногами «Топ-топ».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Напоминает о том, что асыки это баранья косточка для игры и игры с асыками часть культуры народов РК. Акцентирует внимание на уважительном и толерантном отношении всех национальностей РК друг к другу.

## **№54**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Ходьба на лыжах.

**Цель:** формирование ловкости и выносливости через выполнение спортивных упражнений.

**Задачи:** учить сохранять динамическое равновесие при ходьбе на лыжах. Развивать ловкость, выносливость, уверенность в своих силах. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз. «Снежинки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** подготовительные упражнения, ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Понимают:** соблюдать технику безопасности при переносе лыж, сохранять прямое положение туловища, ноги незначительно сгибать в колене.

**Применяют:** ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие при ходьбе.

**Оборудование:** лыжи.

**Билингвальный компонент:** епті – ловкий, батыл – смелый.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Акцентирует внимание на технике безопасности при ходьбе на лыжах, соблюдении дистанции.

### 2.Основная часть.

**I. Ходьба. Медленный бег** по краю площадки 1 минута. Восстановление дыхания  
Ходьба, перестроение в круг.

### II. Подготовительные упражнения на лыжах:

«Где же наши ручки?», «Пружинка», «Хлопки руками – притопывание ногами».

### Ходьба на лыжах по подгруппам.

Передвижение детей по лыжне – 20 метров: ступающим шагом идут 10 метров, («как лошадки»), широким скользящим шагом идут 10 метров («как лисички, чтобы не заметил охотник»).

Педагог обращает внимание воспитанников на использование двигательного опыта обычной ходьбы; на освоение нового для них чувства отягощения ног лыжами.

Акцентирует внимание на сохранении прямого положения туловища, незначительное сгибание ног в колене.

«Посмотрите, как долго я не отрываю лыжи от снега, я скольжу, а не иду. Чтобы правильно скользить, нужно колени немножко согнуть, вот так (показывает)». Затем предлагает детям повторить это движение в медленном темпе. «На одной ноге долго скользим, а потом скользим на другой».

### III. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз «Снежинки».

Закружились, завертелись Белые снежинки.	«Фонарики».
Вверх взлетели белой стаей Легкие пушинки.	Поднять руки вверх и посмотреть на них.
Чуть затихла злая вьюга – Улеглись повсюду.	Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	Развести поочередно руки в стороны и проследить за ними взглядом.
Заискрились, засверкали Белые подружки.	Выполнить руками движение «ножницы»
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	Шаг на месте.

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать о своих успехах на лыжне.

№55

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** 1-2-3 – игрушка оживи!

**Цель:** формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Задачи:** учить выполнять 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 правильного дыхания. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.

**Игра:** «Шарики и столбики».

**Цель:** продолжать упражнять в прокатывании мячей в прямом направлении до линии, развивать глазомер.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, ритмическую гимнастику, ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Понимают:** как сохранять устойчивое равновесие, не уронить мешочек с песком при ходьбе по гимнастической скамейке; необходимость бережно относиться к игрушкам.

**Применяют:** умение координировать движения рук и ног при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед, навыки катания шариков, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** игрушки, куклы, медвежонок, зайчонок, лиса, гимнастические скамейки (высота скамейки 35см, ширина 20см) – 4шт., мешочки с песком по количеству детей, шарики для игры, столбики из крупного строительного материала.

**Билингвальный компонент:** ойыншықтар – игрушки, қуыршақ – кукла, қонжық – медвежонок, қоян – зайчик, түлкі – лиса.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровая ситуация: Рассматривает игрушки, оживляет их волшебной палочкой и волшебными словами: «1-2-3 – игрушка оживи!»

Предлагает, пусть игрушки отдохнут, а детям самим превратиться в игрушки и поиграть.

### 2.Основная часть.

**I. Музыкально-ритмические движения:** ходьба в колонне по одному под музыку с выполнением заданий – кружиться вокруг себя, легко и ритмично подпрыгивать.

**II. Выполнение ритмической гимнастики** (помогает построиться в произвольном порядке).

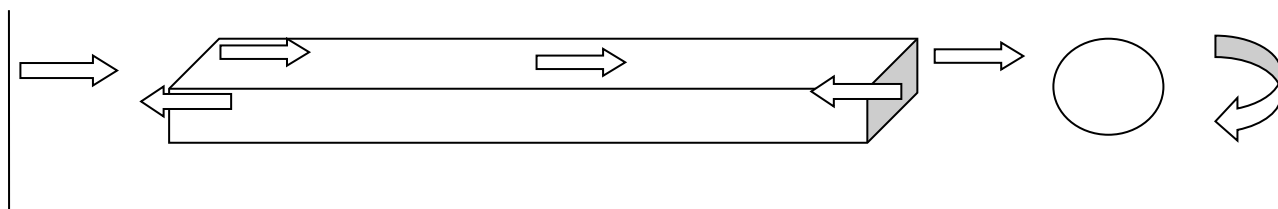
**Выполнение основных движений (4 раза).**

**Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с высоким подниманием колен, руки на поясе.**

**Игровое упражнение «Пронеси не урони».**

Акцентирует внимание на ровном положении корпуса и головы, чтобы мешочек не упал.

Указания: сходить со скамейки надо спокойно, ногу ставить сначала на носок.



**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 3 метра,**

энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук.

### **Подвижная игра «Шарики и столбики» (3 раза).**

Напоминает правила игры, шариком надо попасть в столбик, прокатывать шарик спокойно, не торопясь. Показывает способы выполнения.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Релаксация «Сломанная кукла».**

Обращает внимание на вдох и выдох.

Превращает игрушки в детей.

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Напоминает о бережном отношении к игрушкам.

## **№56**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебная дорба.

**Цель:** формирование навыков выполнения прыжков и перебрасывании мяча друг другу.

**Задачи:** 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 мышление, внимание, слуховое восприятие, глазомер. Воспитывать старательность, уверенность.

**Игра:** «Қасқырға қақпан».

**Цель:** развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей, ориентироваться в пространстве, ловкость.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, ритмическую гимнастику, прыжки на двух ногах через линии, бросание мяча друг другу, ролевые действия в игре.

**Понимают:** ритмично идти с высоким подниманием колен и плавно приседать под соответствующую музыку, как последовательно перепрыгивать через 4 линии и быстро становиться в свою колонну, бросать мяч в руки партнеру.

**Применяют:** навыки бросания мяча в парах, умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на носки при перепрыгивании через линии; умение ползать на четвереньках в разных направлениях и ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи на полгруппы, гимнастические палки – 8 шт., карточки с заданиями, волшебная дорба.

**Билингвальный компонент:** «Сиқырлы дорба» – «Волшебная дорба».

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Игровой момент: обращает внимание детей на волшебную дорбу – «Сиқырлы дорба». Дорба – сумка для подарков. Достает из дорбы необычный конверт. В конверте лежат карточки с заданиями. Чтобы стать сильными и ловкими, нужно выполнить эти задания.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Карточка №1.**

Музыкально-ритмические движения – ходьба в колонне по одному под музыку с выполнением заданий. Построение в 2 колонны.

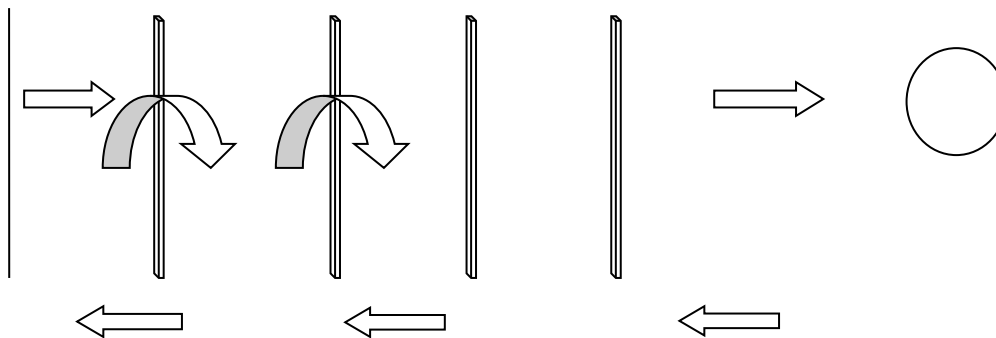
## II. Выполнения ритмической гимнастики (комплекс №2).

Сохранение осанки, согласование движений и музыки.

**Выполнение основных движений с использованием карточек:**

*Карточка №2.*

**Прыжки на двух ногах через четыре линии** (четыре палки на расстоянии 0,5 метра друг от друга). Указания – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук. Контроль над последовательностью выполнения прыжков.



*Карточка №3.*

**Перестроение в 2 шеренги.**

**Бросание мяча друг другу способом двумя руками из-за головы с расстояния 2 метра (8 раз).**

Указания: встречать летящий мяч слегка согнутыми в локтях руками, разведенными пальцами рук.

*Карточка №4.*

**Организует игру «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка») (2 раза).**

Объясняет правила игры. Акцентирует внимание на движение волков по всему полю и согласованные действия охотников.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Достает из дорбы сюрприз для всех детей (мелкие игрушки).**

Отмечает, что старание всегда вознаграждается.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Все постарались, задания выполняли правильно, движения были красивые.

**№57**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура

**Тема:** На лыжах скользим быть здоровыми хотим.

**Цель:** формирование координации движений и равновесия при ходьбе на лыжах.

**Задачи:** учить выполнять приставной шаг на лыжах. Закреплять навык скольжения по дорожке. Развивать динамическое равновесие и координацию движений. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз. «Снежинки».

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** приставной шаг на лыжах, ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Понимают:** как выполнять разбег и скольжение, сохранять прямое положение туловища, ноги незначительно сгибать в колене, гигиенические требования.

**Применяют:** ориентировку в пространстве, умение сохранять равновесие при ходьбе.

**Оборудование:** лыжи.

**Билингвальный компонент:** шанғы –лыжи.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Акцентирует внимание на гигиенических требованиях (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду).

### 2.Основная часть.

**І . Ходьба. Медленный бег** по краю площадки 1минута. Восстановление дыхания

Ходьба, перестроение в круг.

### ІІ. Подготовительные упражнения на лыжах:

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.

2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.

3. Приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

### Ходьба на лыжах по подгруппам.

Передвижение детей по лыжне – 30 метров: ступающим шагом идут 10 метров, («как лошадки»); широким скользящим шагом идут 10 метров («как лисички, чтобы не заметил охотник»); бегут, делая разбег 1—2 шага и скольжение 10 метров («лисички убегают от охотника»).

Педагог акцентирует внимание на ритмичность шагов.

Закрепление навыка скольжения

«Кто дальше» – воспитанники разбегаются и от линии и скользят, кто дальше. Педагог акцентирует внимание на сохранении равновесия и координацию рук и ног, поощряет наиболее ловких .

### ІІІ. Ходьба и бег вокруг лыж.

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать о своих успехах на лыжне.

№58

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Цветик – семицветик.

**Цель:** формирование представления о связи физических упражнений со здоровьем.

**Задачи:** учить бегать 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; навыки ползания на четвереньках с переползанием через предметы (мягкие модули). Развивать координационные способности, общую выносливость, навыки правильного дыхания. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** пальчиковая гимнастика «Цветок», тренинг « Слушаем тишину» ( М. Монтессори)

**Игра:** «Қарлығаш» («Ласточка»).

**Цель:** продолжать развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу и бег в медленном темпе, пальчиковую гимнастику, прыжки на двух ногах через шнуры, перелезание через модули, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как согласовывать темп и ритм шагов с другими детьми, последовательность движений рук и ног при перелезании через препятствия (мягкие модули).

**Применяют:** навыки ползания на четвереньках с опорой на ладони и колени; умение бегать в медленном темпе, выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе при перепрыгивании через шнуры (линии).

**Оборудование:** 5 шнуров, гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20 см) – 4шт., мягкие модули – 2 шт., цветок (на лепестках указаны задания), обручи для игры.

**Билингвальный компонент:** гүл – цветок, сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному, баяу жүгіру – бег медленный.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

**Пальчиковая гимнастика «Цветок».**

*«Вырос высокий цветок на поляне.*

*Утром пораньше раскрыл лепестки.*

*Всем лепесткам красоту и питание,*

*дружно дают под землей корешки».*

Разжимают пальцы из соединенных кулаков; разводят ладони и пальцы рук; ритмичное движение пальцами вместе – врозь; ладони опускают вниз, тыльной стороной прижимают друг к другу и шевелят пальцами.

Предлагает рассмотреть необычный цветок (на лепестках указаны задания).

### 2.Основная часть.

**I. Ходьба в колонне по одному; бег** в медленном темпе –1 минута; дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов.

**II. Игровая гимнастика «Цветы».**

**Выполнение основных движений: (4 раза).**

**Прыжки на двух ногах через 5 линий** (5 шнуров на расстоянии 0,5 метра друг от друга).

Акцентирует внимание на умении выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе.

Воспитанники строятся в колонны возле отмеченных линий для начала движения.

Выполняют прыжки на двух ногах последовательно через 5 шнуров и становятся в свою колонну. Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания. Энергично отталкиваются двумя ногами. Приземляются на носки, выпрямляются после приземления, стоят на всей стопе.

**Перелезание через модули** (поролоновые бумы).

**Игровое упражнение «Самый быстрый».**

Напоминает о последовательности выполнения движений рук и ног при переползании через модули. Воспитанники строятся в шеренгу на одной стороне зала.

Дети, которых педагог назвал по имени, подходят к линии, становятся на четвереньки и ползут к педагогу, переползают через модули.

После выполнения упражнения становятся в шеренгу на противоположной стороне зала возле педагога.

**Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка») (3 раза).**

Обручи разложены по всему залу. Педагог играет роль водящего. Дети играют роль ласточек. Свободно двигаются по всему залу, красиво и плавно поднимая и опуская руки – крылья. На слова: *«Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!»* – быстро занимают домики - обручи.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Игровой тренинг «Слушаем тишину».**

Воспитанники принимают произвольное положение тела на ковре, фантазируют о том, что слышали в тишине.

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает прикоснуться к цветку и набраться от него здоровья.

## **№59**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы стали большими.

**Цель:** формирование навыков владения мячом и ходьбы по гимнастической скамейке.

**Задачи:** учить выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок. Закреплять умение бросать мяч вдаль приемом из-за головы в положении стоя, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика с представлением мысленных образов «Образ».

**Игра:** «У медведя в бору».

**Цель:** продолжать развивать ловкость, умение выполнять бег с увертыванием.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения с мячами, бросание мяча из-за головы, ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как нести мешочек на голове, придавать силу броску энергичным выпрямлением согнутых рук

**Применяют:** умение ориентироваться в пространстве, навыки бросания мяча вдаль приемом из-за головы, навыки сохранения равновесия.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20 см) – 4шт., мешочки с песком по количеству детей, мячи по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** спортшы – спортсмен, епті – ловкий, батыл – смелый, жылдам – быстрый.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Предлагает принять участие в необычной тренировке.

Мы сегодня спортсмены.

– Какими качествами обладают спортсмены?

**Билингвальный компонент:** спортшы – спортсмен, епті – ловкий, батыл – смелый, жылдам – быстрый.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Игровое упражнение «Быть организованными».**

Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе – 1 минута; дыхание через нос.

Акцентировать внимание на сохранении темпа и ритмичности беговых шагов.

Восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами (комплекс №4) .**

Обращает внимание на ритмичное выполнение упражнений.

**Выполнение основных движений:**

**Игровое упражнение «Быть ловкими».**



### **Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя. (4 раза)**

Воспитанники стоят двумя шеренгами на одной из сторон зала. Бросок выполняют фронтальным способом по шеренгам.

По сигналу педагога первая шеренга бежит за мячом, обходит зал слева или справа, становится за второй шеренгой.

После выполнения кладут мячи в корзину.

Указание: энергичное выпрямление согнутых рук, бежать за мячом надо после сигнала, обходить зал слева или справа.

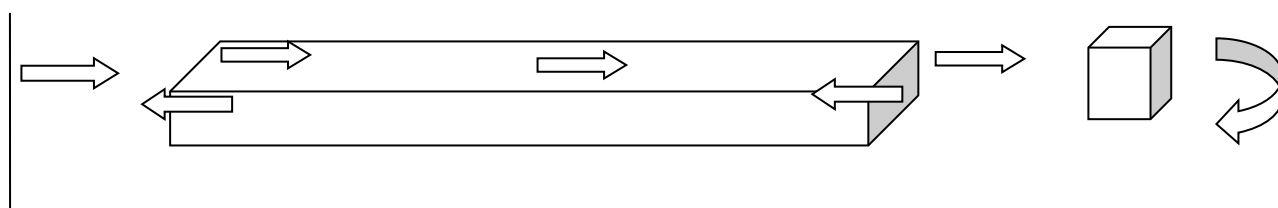
### **Игровое упражнение «Быть красивыми».**

#### **Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. (3 раза)**

Перестроение в 2 колонны.

Акцентирует внимание на ровном положении корпуса и головы, чтобы мешочек не упал.

Указания: сходить со скамейки надо спокойно, ногу ставить сначала на носок.



### **Подвижная игра «У медведя в бору» (3 раза).**

Объясняет правила игры, выбор считалкой медведя, медведь не должен хватать детей за вещи, лишь прикоснуться.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Упражнение «Образ».**

Стоят в кругу, дышат свободно, плавно выдыхают воздух через нос.

Мысленно представляют себя различными образами:

Мен арыстандай айбаттымын (*лев*)

Мен жолбарыстай кайраттымын (*тигр*)

Мен экемдей үлкенмін.

(*Большой как папа*)

Мен аюмын. (*Я медведь*)

Мен анамдай ажарлымын. (*сұлумын, сүйкімдімін, әдемімін*)(*Я красива как мама*)

Мен ханшайыммын. (*Я принцесса*)

Мен гүлдей әдемімін. (*Я красивая как цветок*)

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Акцентирует внимание воспитанников, на занятиях физической культурой дети растут, у них прибавляется сила.

### **№60**

#### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы играем – самостоятельность развиваем.

**Цель:** развитие сенсомоторных анализаторов через выполнение спортивных упражнений.

**Задачи:** учить скользить по ледяным дорожкам, сохранять равновесие. Закреплять навыки бега, координировать движения рук и ног. Упражнять в катании на санках, развивать умение делать плавные повороты, смотреть вперед и по сторонам. Развивать быстроту реакции, глазомер, координацию движений. Воспитывать дружелюбие, самостоятельность.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках.

**Понимают:** сохранять равновесие при скольжении, двигаться как можно быстрее.

**Применяют:** умение быстро правильно садиться и вставать с санок, умение выполнять катание совместно в паре.

**Оборудование:** ледяные дорожки, санки, яркие предметы для ориентировки.

**Билингвальный компонент:** шана – санки.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Обращает внимание на санки. Предлагает рассказать о назначении санок.

#### 2.Основная часть.

**I. Ходьба. Медленный бег** по площадке, бег «змейкой», ходьба.

1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №3)

2. Спортивные упражнения – скольжение по ледяным дорожкам.

Скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места. Выполнять в индивидуальном порядке.

Педагог акцентирует внимание на сохранении равновесия при скольжении, технике безопасности.

#### II.Катание на санках друг друга.

##### «Обгони соперника».

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Педагог предлагает воспитанникам преодолеть дистанцию как можно быстрее. Акцентирует внимание на выполнении поворотов на санках и сохранении направления движения. Задание выполняют по 3 воспитанника – подходят к линии старта, везут одного игрока вдвоем на санках до куба и обратно, передают санки следующим участникам соревнований.

Педагог обращает внимание на быстроту при посадке и вставании с санок.

#### Подвижная игра для развития внимания

##### «Беги туда, куда скажу» (5раз)

Педагог располагает яркие предметы по площадке. Напоминает, что в игре нужно бежать только после команды педагога, не сталкиваться с остальными воспитанниками.

Дети стоят врассыпную по всей площадке. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «1-2-3 ко мне – беги!»- дети бегут к педагогу. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «1-2-3 к обручу – беги!». В конце игры он произносит «1-2-3 никуда не беги!».

#### III. Ходьба и бег между санками.

#### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать, какие игры понравились больше всего.

### №61

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы – маленькие спортсмены.

**Цель:** формирование навыков ползания и бросания мяча вперед-вверх.

**Задачи:** 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. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Игра:** «Совушка».

**Цель:** продолжать развивать ловкость и быстроту реакции, статистическое равновесие.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корректирующие упражнения с мячом, бросание мяча двумя руками из-за головы, ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу; ролевые действия в игре.

**Понимают:** как становиться в круг, шеренгу; выполнять простые фигуры с мячом; удерживать статистическое равновесие.

**Применяют:** навыки выполнения общеразвивающих упражнений с мячом, ползания на четвереньках, бросания мяча вдаль приемом из-за головы, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** слайды о спортсменах - победителях Олимпийских игр, мячи по количеству детей, гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами – 50см.

**Билингвальный компонент:** спортшылар – спортсмены, қолда допты ұстап жүру – ходьба с мячом в руках, аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках, өкшемен жүру – ходьба на пятках.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Рассматривание слайдов о спортсменах победителях Олимпийских игр.

Спортсменами гордятся родители, вся страна.

«Спортсмены тоже были маленькими и занимались физкультурой как мы».

### 2.Основная часть.

**I. Корректирующие упражнения с мячом:** ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой (под музыку).

Перестроение в круг.

### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами (комплекс №4).

Обращает внимание на ритмичное выполнение упражнений.

Организует игровое упражнение «Сделай фигуру с мячом».

#### Выполнение основных движений.

#### Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя (4 раза).

Построение в две шеренги. Объясняет и показывает траекторию полета мяча, которая зависит от активного выпрямления согнутых рук.

Воспитанники стоят в двух шеренгах, бросают мяч из-за головы. Стараются бросить как можно дальше. По сигналу педагога первая шеренга бежит за мячом, обходит зал слева или справа, становится за второй шеренгой. После выполнения кладут мяч в корзину.

#### Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу (3 раза).

Воспитанники становятся в колонну, выполняют упражнение по четыре человека.

Подходят к линии начала движения, ползут на четвереньках с опорой на ладони и колени, проползают между перекладинами лестницы.

После выполнения выпрямляются, хлопают в ладоши, встают в конец колонны.

Указание: проползать в окошко, которое находится напротив ребенка, не мешать другим детям.

#### Подвижная игра «Совушка» (3 раза).

Объясняет правила игры, напоминает, сова – хищник, плохо видит, но хорошо слышит малейший шорох.

Считалкой выбирается сова. Дети становятся в круг, сова стоит центре круга. Дети 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.

### III. Игровое упражнение «Танец в кругу».

Идут по кругу, выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.  
Нацеливает детей на занятие физической культурой вместе с родителями.

## №62

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем сильными.

**Цель:** формирование навыка сохранения равновесия при выполнении упражнений.

**Задачи:** закреплять умение выполнять перекаат 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 самостоятельность.

**Игра:** «Орнынды тап» («Найди место»).

**Цель:** продолжать развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место, не сталкиваться во время игры.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу и бег по команде педагога, ходьбу по ребристой доске, ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, прыжки на двух ногах по доске.

**Понимают:** последовательность выполнения движений, как выполнять прыжки на ограниченной поверхности.

**Применяют:** навыки ходьбы по ребристой доске и сохранения равновесия, навыки энергичного отталкивания двумя ногами одновременно при прыжках по доске; умение ориентироваться в пространстве и быстро находить свое место.

**Оборудование:** фотографии или картины с изображением военных, ребристая доска – 2 шт., доска – 4 шт., гимнастическая переносная лестница, расстояние между перекладинами – 50см, фонограмма с записью солдатского оркестра.

**Билингвальный компонент:** эскер – солдат.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог предлагает рассмотреть фотографии или картины с изображением военных. Просит назвать знакомые рода войск. Подводит к пониманию, чтобы быть сильными, смелыми, надо с детства заниматься физкультурой и спортом. Побуждает детей к размышлению, что нужно делать, чтобы быть сильными, смелыми защитниками Родины.

### 2.Основная часть.

#### I. Игровое упражнение «Кім зейінді?».

Воспитанники строятся в колонну по одному. Выполняют сначала ходьбу «врассыпную», затем бег «врассыпную» с последующим построением в колонну по одному возле педагога.

Дети стараются не наталкиваться друг на друга при движении.

#### II. Выполнение игровой гимнастики:

«А сейчас все по порядку, дружно встанем на зарядку.

Руки в стороны, согнули, вверх подняли, помахали, спрятали за спину их.

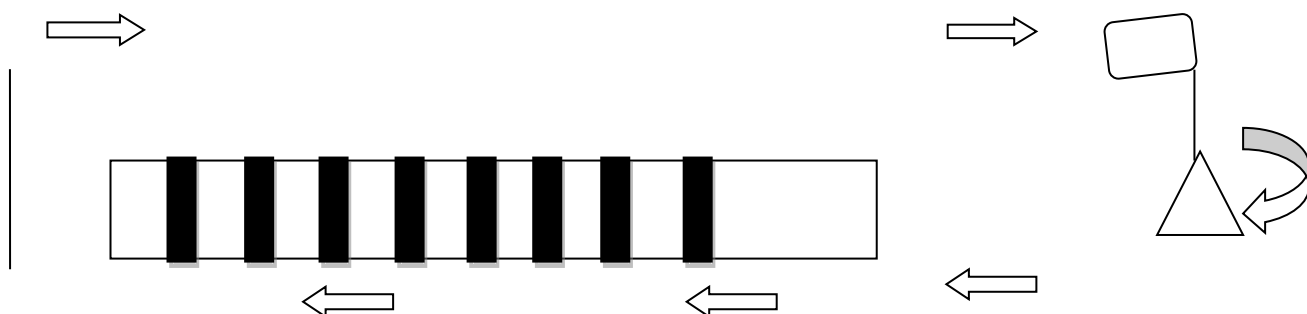
Оглянулись: через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели. На носочки поднялись. Опустили руки вниз».

#### Выполнение основных движений(поточно, 3 раза)

##### Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.

Обращает внимание на перекаат ступни с пятки на носок при ходьбе по ребристой доске, ровное положение корпуса.



### **Прыжки на двух ногах по доске, положенной на пол.**

Объясняет и показывает последовательность выполнения движений.

Воспитанники выполняют несколько прыжков подряд, продвигаясь по доске, положенной на пол. Приземляются на носки. Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания. Не выходят за пределы доски.

### **Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.**

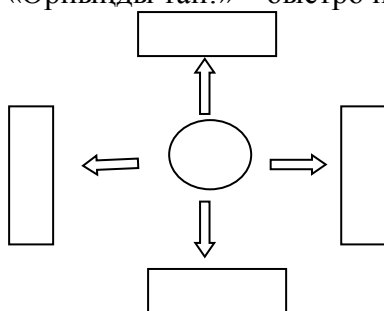
Воспитанники становятся в колонну, выполняют упражнение по четыре человека.

Подходят к линии начала движения, ползут на четвереньках с опорой на ладони и колени, проползают между перекладинами лестницы.

### **Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место») (3 раза).**

Под музыку выполняют различные танцевальные движения в середине зала.

По команде: «Орнынды тап!» – быстро находят свое место (доску).



## **III. Упражнение «Солдатский оркестр».**

Изображают оркестр под фонограмму.

По желанию выбирают себе инструменты.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает воспитанникам рассказать, какое задание было самым сложным.

## **№63**

### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:**Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Учимся играть в хоккей.

**Цель:** повышение функциональных возможностей организма посредством спортивных игр.

**Задачи:** познакомить детей с игрой в хоккей, учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Закреплять умение последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами одновременно и мягко приземляясь

на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать интерес к зимним развлечениям.

**Игра:** «Пройди по снежному мостику».

**Цель:** формировать навыки динамического равновесия и координации движений.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ведение шайбы, прыжки из обруча в обруч.

**Понимают:** назначение клюшки, шайбы, почему нужно играть в хоккей – укрепление мышц всего организма; последовательно перепрыгивать из обруча в обруч, как сохранять равновесие при ходьбе по снежному валу.

**Применяют:** умение строиться в одну, две колонны; выполнять прыжки, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** клюшки, шайбы, обручи железные диаметр 70см – 10шт.

**Билингвальный компонент:** күрсау – обруч.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание на клюшки, шайбы. Предлагает воспитанникам обследовать клюшки, шайбы. Клюшка для хоккея с шайбой – спортивный снаряд, используемый в хоккее с шайбой для бросков, пасов и ведения шайбы. Крюк – часть клюшки, используемая для контакта с шайбой. Акцентирует внимание на технику безопасности при перемещении на льду, во время игры.

### 2.Основная часть.

**I. Построение в колонну по одному, ходьба** с разным заданием для рук – вверх, в стороны, к плечам, вперед. Перестроение в две колонны.

**II. Выполнение упражнений без предметов (комплекс №3).**

**Ведение шайбы в прямом направлении (6 раз).**

Предлагает воспитанникам провести шайбу клюшкой на противоположную сторону площадки.

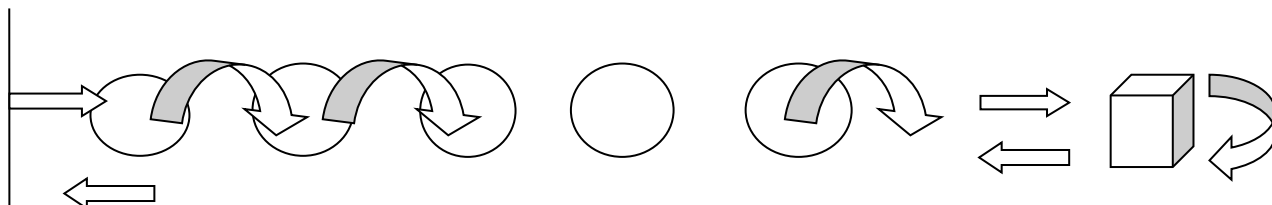
Указание – вести клюшку так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал к поверхности площадки.

Акцентирует внимание на умение правильно держать клюшку двумя руками – одной рукой за конец палки, хватом сверху, а другой рукой (сильной) немного ниже – хватом снизу (ею и направляют шайбу).

**Прыжки из круга в круг** (два ряда по пять обручей).

Указание: безопасное выполнение движения, в обруче находится только один ребенок.

Воспитанники строятся в две колонны возле линии начала движений. Прыгают из обруча в обруч, стараются согласовывать движения рук и ног, выполнять прыжки последовательно. Приземляются на носки полусогнутых ног. После выполнения становятся в конец своей колонны.



### III. Игровое упражнение «По снежному мостику»

Воспитанники друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются в колонну,

чтобы пройти по валу еще раз. Педагог следит за тем, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогает при необходимости.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Акцентирует внимание на оздоровительном влиянии спортивных игр на весь организм.

**№64**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы топаем ногами, мы хлопаем руками.

**Цель:** формирование навыка метания в горизонтальную цель.

**Задачи:** учить метать шишки в горизонтальную цель с расстояния 2 метра, развивать глазомер. Закреплять навыки бега в быстром темпе, делая широкие шаги, сочетать движения рук с тактом беговых шагов. Закреплять умение выполнять перекал ступни с пятки на носок, сохранять устойчивое равновесие. Развивать умение соблюдать последовательность выполнения движений. Воспитывать самостоятельность.

**Игра:** «Перелет птиц».

**Цель:** развивать ловкость, умение не сталкиваться при беге в разном направлении.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** упражнения с флажками, бег челночный 3 раза по 5 метров, дыхательную гимнастику на восстановление дыхания после бега, метание в горизонтальную цель с расстояния 2 метра.

**Понимают:** согласование своих движений с командами педагога при выполнении разных видов ходьбы и бега, с действиями других детей; как выполнять энергичные маховые движения руками вверх-вниз.

**Применяют:** навыки ходьбы по ребристой доске, умение сохранять динамическое и статическое равновесие на ограниченной опоре, умение метать вдаль в горизонтальную цель.

**Оборудование:** флажки на ребенка по 2 шт., ребристая доска – 4 шт., обручи диаметром 50 см – 6 шт., шишки для метания по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** бір-бірден сапта жүру – ходьба в колонне по одному, жылдам жүгіру – быстрый бег, қолды алға соз – руки вперед, қолдарды жоғары – руки вверх, қолдарды иыққа – руки к плечам, қолдарды бастың артына – руки за голову, аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках.

## **ХОД ОУД**

### **1. Организационный момент.**

#### **Игровое упражнение**

**«Мы топаем ногами».**

*«Мы топаем ногами,*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем,*

*Мы руки подаем,*

*И ходим мы кругом,*

*И ходим мы кругом!»*

Выполняют движения согласно тексту стихотворения.

### **2. Основная часть.**

**I.** Ходьба в колонне по одному, с заданием для рук, на носках, с высоким подниманием колен; бег челночный 3\*5 метров.

Восстановление дыхания после бега. Перестроение в колонну по два.

## **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками (комплекс №2).**

Указание – соблюдение достаточной дистанции, выполнение под счет.

### **Выполнение основных движений в игровой форме (4 раза).**

**Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.**

**Игровое упражнение «Пройди по дорожке»** – перенести флажки по длинной дорожке.

Обращает внимание на умение ставить стопу на поверхность доски.

### **Метание в горизонтальную цель с расстояния 2 метров.**

Акцентирует внимание на умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок и дифференцировать силу броска.

Воспитанники становятся в две колонны.

По одному ребенку с каждой колонны подходят к отмеченной линии метания.

Берут из корзинки шишки, бросают в обручи. После броска становятся в конец своей колонны. Стараются не мешать друг другу.

### **Подвижная игра «Перелет птиц» (3 раза).**

Располагает доски на разных сторонах зала. Играют роль птиц. Стоят на досках (на ветках). Легко спрыгивают с них. Выполняют энергичные маховые движения руками вверх-вниз. Перебегают на другие доски по сигналу педагога. Стараются не сталкиваться друг с другом при беге. Сохраняют устойчивое равновесие на «ветках».

Акцентирует внимание на сохранение статистического равновесия на ограниченной опоре. В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

## **III. Подвижная игра «Один – двое».**

На слова «Один» – идут в колонне по одному, по сигналу «Двое» – перестраиваются на ходу парами. Стараются не снижать темп ходьбы, сохранять дистанцию.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **№65**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Летчики.

**Цель:** развитие глазомера, согласованности движений рук и ног.

**Задачи:** учить метать в горизонтальную цель с расстояния 2 метра, развивать глазомер и умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок.

Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч, развивать умение согласовывать движение рук вниз-вперед с энергичным толчком ног, мягко приземляться на носки полусогнутых ног. Развивать 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. Развивать ловкость, координационные способности; воспитывать выносливость.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** игра с применением дыхательной гимнастики «Мой самолет».

**Игра:** «Слушай сигнал».

**Цель:** развивать внимание, умение выполнять движения по сигналу.

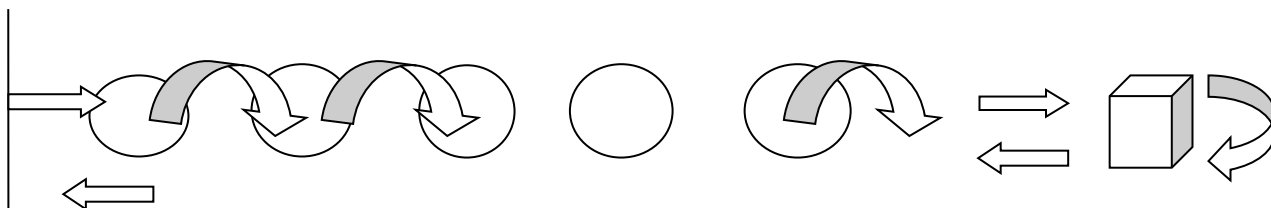
**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения, общеразвивающие упражнения с пластмассовыми гантелями, метание в горизонтальную цель с расстояния 2 метра.

**Понимают:** действия летчиков, чередовать бег и ходьбу с высоким подниманием колен по команде педагога, последовательность выполнения прыжков из круга в круг, выполнять соответствующие движения по сигналу.



**Билингвальный компонент:** ұшақ – самолет, ұшқыштар – летчики, «Менің ұшағым» – «Мой самолет».



**№66**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:**Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы – мороза не боимся.

**Цель:** повышение функциональных возможностей организма посредством спортивных игр.

**Задачи:** учить играть в хоккей, принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Закреплять умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок. Развивать ловкость, выносливость. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность.

**Игра:** «Дед Мороз».

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение передавать характерные особенности движений животных.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ведение шайбы, метание в горизонтальную цель.

**Понимают:** назначение клюшки, шайбы, посылать снежок энергичным движением руки, характерные особенности движений животных.

**Применяют:** умение строиться в одну, две колонны; принимать правильное исходное положение при метании, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** клюшки, шайбы, кубики.

**Билингвальный компонент:** Аязата – Дед Мороз.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание на клюшки, шайбы. Предлагает воспитанникам рассказать о пользе занятий хоккеем.

Акцентирует внимание на технику безопасности при перемещении по площадке с клюшкой, во время ведения шайбы.

### **2.Основная часть.**

**I.** Построение в колонну по одному, ходьба с разным заданием для рук – вверх, в стороны, к плечам, вперед. Перестроение в две колонны.

### **II. Выполнение упражнений без предметов (комплекс №3).**

**Ведение шайбы в прямой направлении (6 раз).**

Предлагает воспитанникам провести шайбу клюшкой на противоположную сторону площадки.

Указание – вести клюшку так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал к поверхности площадки.

Акцентирует внимание на умение правильно держать клюшку двумя руками – одной рукой за конец палки, хватом сверху, а другой рукой (сильной) немного ниже – хватом снизу (ею и направляют шайбу).

### **Игровое упражнение «Кто самый меткий» (6 раз)**

Метание снежков в цель правой и левой рукой. На верхний край снежного вала педагог ставит кубики. Дети стараются попасть в них снежком с расстояния 2 метра.

Акцентирует внимание на правильном исходном положении, при метании правой рукой – левая нога выставляется вперед, при метании левой рукой – правая нога выставляется вперед.

### **Подвижная игра «Дед Мороз» (4 раза).**

Воспитанники вспоминают, что Дед Мороз живет в лесу и приносит зимой детям подарки.

Педагог грубым голосом произносит:

Я – Мороз, Красный нос.

Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей.

Выходите поскорей!

Выходите, зайчики!

(Дети прыгают навстречу педагогу, как зайчики).

Заморожу! Заморожу!

Педагог пытается поймать ребят. Все разбегаются. Игра повторяется. Каждый раз Дед Мороз приглашает выходить из леса новых зверей (мишек, лисичек), лесных птичек.

Воспитанники имитируют их движения, затем убегают от Деда Мороза в за очерченную линию.

### **III. Ходьба змейкой по площадке.**

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

#### **№67**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Тренируемся как папа!

**Цель:** формирование навыков выполнения прыжка и метания в цель.

**Задачи:** учить бросать мяч вдаль из-за головы в положении сидя на полу, 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. Воспитывать уважительное отношение к семье.

**Игра:** «Птички и кошка».

**Цель:** упражнять в беге с увертыванием, развивать внимание и быстроту реакции.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** выполнение ходьбы и бега вокруг гантелей по сигналу педагога, выполнение команд, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, бросание мяча из-за головы в положении сидя на полу, ролевые действия в игре.

**Понимают:** назначение гантелей, последовательность выполнения прыжков из круга в круг, как держать мяч хватом с двух сторон, становиться в колонну, шеренгу.

**Применяют:** умение активно выполнять движение рук вперед-вверх и приземляться на полусогнутые ноги, умение энергично выпрямлять согнутые руки при броске мяча.

**Оборудование:** пластмассовые гантели на ребенка по 2 шт., обручи диаметром 50см – 8шт., мячи, платок, посередине завязанный узлом (орамал).

**Билингвальный компонент:** «Тез ал, тез кетер» – «Быстро возьми – быстро подними».

#### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

Предлагает отгадать загадку:

*«Силачом я стать хочу.*

*Прихожу я к силачу:*

*Расскажите вот о чем,*

*Как вы стали силачом?*

*Улыбнулся он.*

*Вот ответ:*

*Очень просто.*

*Много лет*

*Ежегодно, встав с постели,*

*Поднимаю я...»*

Педагог обращает внимание детей на гантели.

Предлагает детям потренироваться и стать сильными как папа.

## **2. Основная часть.**

### **I. Подвижная игра «Быстро возьми – быстро подними».**

Воспитанники становятся возле гантелей в произвольном порядке.

Идут по кругу, по сигналу: «Быстро возьми – быстро подними» – быстро подходят к своим гантелям и поднимают их вверх.

Затем бегут по кругу.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с пластмассовыми гантелями.**

Обращает внимание на правильное выполнение вдоха и выдоха.

**Выполнение основных движений:**

#### **Прыжки из круга в круг (дорожка из 5 обручей).**

Напоминает о последовательности выполнения прыжков, приземление на полусогнутые ноги.

#### **Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении сидя.**

Построение в две шеренги друг за другом.

Указание: посылать мяч вперед – вверх, тогда он пролетит большее расстояние.

#### **Подвижная игра «Құстар мен мысық» («Птички и кошка»).**

Объясняет правила игры. Считалкой выбирается кошка. Дети играют роль птиц. Имитируют действия «птичек» – летают, клюют зернышки. По сигналу: «кошка» убегают от нее на место. «Кошка» старается поймать как можно больше птичек.

Указание: нельзя кричать во время игры, сталкиваться при беге.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

## **III. Игровое упражнение «Силачи!»**

Поднимают руки к плечам, сгибают в локтях:

«Мы – сильные!»

«Біз – қайраттымыз!»

## **3. Рефлексия.**

Подводит итог, поощряет детей. Отмечает, занятия физкультурой помогают стать сильнее.

Заниматься физкультурой вместе с родителями.

**№68**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Обезьянка в гостях у детей!

**Цель:** формирование навыков лазания и бросания мяча вдаль.

**Задачи:** учить выполнять правильный хват перекладины (4 пальца сверху, большой снизу), лазать по гимнастической стенке вверх чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Развивать умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений. Воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.

**Игра:** «Зайцы».

**Цель:** продолжать упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать умение прыгать по всему залу.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ритмическую гимнастику, лазание по гимнастической стенке, бросание мяча вперед-вверх из положения сидя на полу, ролевые действия в игре.

**Понимают:** поведенческие особенности обезьянки, выполнение движений по подгруппам, последовательность их выполнения; технику лазания, хват рейки: четыре пальца сверху, большой снизу; как держать мяч хватом с двух сторон.

**Применяют:** навыки бросания мяча вдаль приемом из-за головы, прыжков на двух ногах с продвижением вперед, умение лазать по стенке.

**Оборудование:** игрушка обезьяна, гимнастическая стенка, мячи по количеству детей, рисунки смешных рожиц.

**Билингвальный компонент:** маймыл – обезьяна.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровая ситуация: Знакомит с обезьянкой, которая приехала в гости из далекой Африки. Предлагает детям показать обезьянке, чему дети научились, что умеют делать и научить обезьянку.

### 2.Основная часть.

#### І. Игровое упражнение «Учим ходить и бегать».

Ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием через невысокие препятствия, бег со сменой направления, ходьба на носках.

«Учим танцевать».

**ІІ. Выполнение ритмической гимнастики:** соблюдение осанки на протяжении всего комплекса.

#### Выполнение основных движений:

**Лазание по гимнастической стенке** (в индивидуальном порядке – обезьянка учит детей лазить по лестнице). Объясняет технику лазания, хват рейки: четыре пальца сверху, большой снизу; согласование движений рук и ног.

«Учим играть с мячом».

**Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы в положении сидя на полу.**

Построение в две шеренги друг за другом.

Указание: посылать мяч вперед-вверх, дальность броска зависит от силы.

«Учат прыгать».

#### Подвижная игра «Зайцы».

Педагог объясняет правила игры.

Дети играют роль зайцев.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Стараются прыгать по всему залу.

По сигналу: «Охотник!» – быстро находят убежище. Педагог поощряет самых быстрых.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### ІІІ. Восстановление эмоционального фона упражнением «Мгновенное настроение».

Показывает мимикой, как дети грустят, думают, смеются, улыбаются.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. У обезьянки хорошее настроение, она многому научилась.

## №69

### На свежем воздухе

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Маленькие лыжники.

**Цель:** развитие координации движений и равновесия через выполнение спортивных упражнений.

**Задачи:** учить подниматься на горку ступающим шагом, боком. Закреплять умение передвигаться по лыжне скользящим шагом друг за другом. Развивать динамическое равновесие и координацию движений. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат.**

**Воспроизводят:** спуск с горки, ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Понимают:** ставить лыжи параллельно при выполнении приставного шага на лыжах, ноги незначительно сгибать в колене.

**Применяют:** перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** лыжи.

**Билингвальный компонент:** шаңғы – лыжи.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание на лыжи. Обращает внимание на гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду).

### 2.Основная часть.

**I. Ходьба. Медленный бег** по краю площадки 1 минута. Восстановление дыхания  
Ходьба, перестроение в круг.

### II. Подготовительные упражнения на лыжах:

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.

2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.

После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Педагог обращает внимание детей на то, чтобы они, перешагивая через каждую палку, ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево.

Подъем на горку (пологий склон при длине ската 3 метра) ступающим шагом, боком. Спуск на лыжах. (Зрза) **по подгруппам.**

При обучении воспитанников спуску со склона педагог показывает правильное исходное положение и сам спускается. Необходимо, чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы.

Указание – при спуске необходимо мягко сгибать колени («ноги как на пружинках»).

### Ходьба на лыжах по подгруппам.

Передвижение детей по лыжне – 20 метров.

Педагог акцентирует внимание на ритмичность шагов, на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах (левая рука – правая нога, правая рука – левая нога).

### III. Ходьба и бег вокруг лыж.

### 3.Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает рассказать о своих успехах на лыжне.

№70

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Путешествие в Африку.

**Цель:** развитие навыков лазания и метания вдаль.

**Задачи:** учить принимать правильное исходное положение, метать мешочек вперед-вверх вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимся шагом, согласовывать движения рук и ног. Развивать ориентировку в пространстве, общую выносливость, ритмичность и выразительность движений, умение согласовывать свои движения с движениями других детей. Воспитывать любознательность, желание путешествовать.

**Игра:** «Найди себе пару».

**Цель:** развивать внимание, организованность.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** разные виды ходьбы, особенности движения животных, лазание по стенке, метание вдаль правой и левой рукой.

**Понимают:** выпрямлять согнутые руки при броске мешочка с песком, выполнять движение только по сигналу, как образовать пару, технику лазания по стенке чередующимся шагом.

**Применяют:** навыки бросания мяча вдаль приемом из-за головы, умение высоко поднимать колени при перешагивании через лестницу, положенную на пол.

**Оборудование:** игрушка обезьянки, слайды «Африка», картинки животных – слон, крокодил, тигр, лев, гимнастическая стенка, переносная лестница, мешочки с песком по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** саяхат – путешествие.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Игровая ситуация: в гости пришла обезьяна. Она принесла фотографии своей родины. Показывает слайды «Африка». Предлагает вместе с обезьянкой отправиться в «Африку». Объясняет, что путешествовать очень полезно для здоровья.

### 2. Основная часть.

#### I. Подвижная игра «Самолеты».

Выполняют перелет в Африку на самолетах (ходьба по залу, руки в стороны). Моделирование дороги в джунглях: ходьба с высоким подниманием колен при перешагивании через лестницу, положенную на пол, бег по извилистой дорожке, ходьба на носках.

#### II. Выполнение ритмической гимнастики.

Обращает внимание на красивое и ритмичное выполнение упражнений.

##### Выполнение основных движений.

##### Лазание по гимнастической стенке (3раза).

Напоминает о технике лазания, согласованном движении рук и ног.

Упражнение выполняется в индивидуальном порядке.

##### Метание вдаль правой и левой рукой мешочка с песком (4раза).

Построение в две шеренги друг за другом.

Указание: энергично выпрямлять руки. Посылать мешочек вперед-вверх.

##### Подвижная игра «Найди себе пару» (4раза).

Педагог напоминает правила игры.

Дети быстро образуют пары по желанию. Под музыку бегают по залу. По окончании музыки становятся парой и поднимают руки вверх.

Указания: не мешать другим детям, двигаться по всему залу.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

#### III. Игровое упражнение «Живые картинки».

Педагог показывает животное на картинке.

Предлагает детям в паре оживить ее (представить себя животными). Дети принимают соответствующую позу, издают соответствующие звуки.

### 3. Рефлексия.

Возвращаются в группу на самолетах, ходьба по залу, руки в стороны.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№71

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Юные пожарные.

**Цель:** закрепление навыка перешагивания через предметы, ходьбы с высоким подниманием колен.

**Задачи:** учить ритмично перешагивать через рейки приподнятой лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Развивать умение выполнять приставной шаг вправо без заметного сгибания ног в коленях, держать спину и голову прямо. Упражнять в ползании между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу, развивать силу, ловкость. Воспитывать находчивость.

**Игра:** «Кто соберет больше лент?».

**Цель:** продолжать закреплять умение выполнять энергичный толчок в прыжке с 3 шагов.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бег в медленном темпе – 1 минута; дыхательную гимнастику на восстановление дыхания после бега, ходьбу приставным шагом (вправо), перешагивание через рейки лестницы, ползание между перекладинами.

**Понимают:** действия пожарных, назначение лестниц при пожаре; как выполнять толчок, чтобы доставать ленты в прыжке.

**Применяют:** умение высоко поднимать колени и сохранять равновесие при перешагивании через рейки лестницы, навыки ползания между рейками лестницы, поставленной боком, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** переносные лестницы – 2 шт., косички по количеству детей, ленты для игры.

**Билингвальный компонент:** өрт сөндірушілер – пожарные.

#### ХОД ОУД

##### 1.Организационный момент.

Педагог предлагает превратиться в юных пожарных, спрашивает, какими качествами должны обладать пожарные. Педагог играет роль капитана, детям предлагает потренировать силу и ловкость.

##### 2.Основная часть.

**I. Ходьба в колонне по одному, бег** в медленном темпе – 1 минута; сохранение темпа и ритмичности беговых шагов. Дыхательная гимнастика.

Ходьба приставным шагом (вправо): корпус держать прямо, не поворачивать вправо.

Построение в две колонны.

##### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с косичкой (комплекс №2).**

Обращает внимание на правильное исходное положение, наклоны как можно ниже.

##### **Выполнение основных движений в виде эстафет (Зрза).**

**Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см от пола (руки на поясе).**

Воспитанники выполняют движение двумя колоннами. Перешагивают через рейки лестницы.

Высоко поднимают колени, руки на поясе, спину держат прямо. Переходят с одной стороны зала на противоположную и назад.

Акцентирует внимание на высокое поднимание колен, соблюдение дистанции.



**Ползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу: координация движений рук и ног.**

**Подвижная игра «Кто соберет больше лент?» (4 раза).**

Напоминает правила игры, выполнять толчок с трех шагов. Если ребенок достал до ленты, то педагог убирает ее. Отмечает тех детей, кто был наиболее ловким.

**III. Игра «Ровным кругом».**

Берутся за руки, ритмично идут по кругу, проговаривают следующий текст:

*«Ровным кругом,*

*Друг за другом.*

*Мы идем за шагом шаг,*

*Стой на месте,*

*Дружно вместе*

*Делаем вот так».*

По окончании текста дети останавливаются и повторяют движение, которое показывает ребенок. Помогает при затруднении показа движений.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Отмечает, юные пожарники умеют правильно и красиво выполнять движения, все были ловкие и смелые.

**№72**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Зимние соревнования.

**Цель:** расширение представлений о спортивных играх и соревнованиях.

**Задачи:** учить прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Закреплять умение принимать правильное исходное положение, метать предметы вперед – вверх – вдаль энергичным выпрямлением руки. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Развивать ловкость, меткость, быстроту реакции. Воспитывать организованность, выдержку.

**Игра:** «Воротики».

**Цель:** продолжать развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** гимнастика для глаз.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** метание вдаль правой и левой рукой, прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении и закатывание клюшки в ворота.

**Понимают:** что такое соревнование, посылать шайбу в ворота энергичным ударом клюшки, как делать энергичный замах при метании, выполнение ходьбы и бега «змейкой».

**Применяют:** навыки выполнения заданий в виде соревнований, оценивания выполнения заданий парами, ходьбы и бега по кругу; умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** шайбы по количеству детей, клюшки, воротики – 2шт., снежки для метания.

**Билингвальный компонент:** шеңбермен жүру – ходьба по кругу, шеңбермен жүгіру – бег по кругу, ирек жүру – ходьба «змейкой», ирек жүгіру – бег «змейкой».

## **ХОД ОУД**

**1.Организационный момент.**

Педагог предлагает провести соревнования между друзьями. Акцентирует внимание на правилах их оценивания.

## **2.Основная часть.**

### **I. Построение в колонну по одному.**

Ходьба по кругу, ходьба и бег «змейкой» между клюшками, бег по кругу.

### **II. Гимнастика для глаз «Батыры».**

*Дружно встали.*

*Раз! Два! Три!*

*Мы теперь батыры!*

*Мы ладонь к глазам приставим,*

*Ноги крепкие расставим.*

*Поворачиваясь вправо,*

*Оглядимся величаво,*

*Поглядеть из под ладошек.*

*И направо, и еще*

*Через левое плечо*

*Буквой «Л» расставим ноги*

*Точно руки в боки*

*Наклонились влево, вправо.*

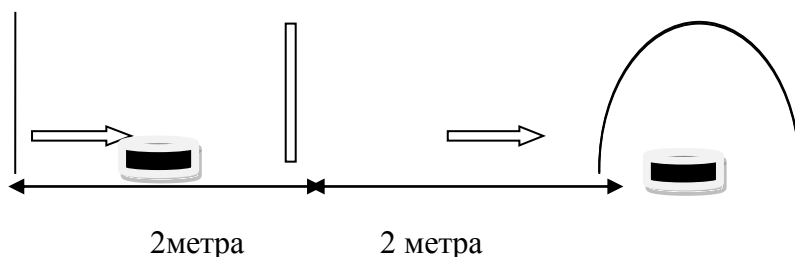
*Получается на славу!*

### **Построение в 2 колонны.**

### **Выполнение основных движений в виде соревнований (4 раза).**

«Кто самый меткий».

Воспитанники по сигналу ведут шайбу клюшкой в прямом направлении, затем выполняют бросок шайбы в ворота. Стараются выполнить бросок шайбы так, чтобы крюк клюшки нижним ребром целиком прилегал к поверхности площадки. После броска передают клюшку следующему игроку и становятся в конец колонны. Задание выполняет следующий воспитанник.



### **Метание вдаль правой и левой рукой.**

Указания: посылать снежок вперед – вверх – вдаль. Воспитанники принимают исходное положение. Бросают снежок вдаль вперед – вверх сильным броском.

Бросок выполняют по сигналу, после броска становятся в конец колонны и задание выполняет следующий воспитанник.

Во время соревнований оценивается выполнение упражнений каждой пары воспитанников.

### **Подвижная игра «Воротики» (3 раза).**

Каждая пара идет друг за другом, не держась за руки.

По сигналу: «Воротики» – дети останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх.

Последняя пара опускает руки, пробегает под образовавшимися «воротиками» и становится вперед всех. Дети опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала педагога.

**III.** Предлагает воспитанникам показать жестами, какими большими и красивыми они стали после соревнований.

## **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

**Март**

**№73**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем с друзьями.

**Цель:** формирование навыков выполнения основных движений посредством игр.

**Задачи:** закреплять умение активно разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; умение ритмично выполнять приставной шаг влево, без заметного сгибания ног в коленях, не поворачивать плечи. Упражнять в беге «змейкой», в умении менять направление бега между предметами. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Игра:** «Лови-бросай».

**Цель:** развивать глазомер, упражнять в умении бросать мяч точно в руки.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** характерные движения животных леса, игровую гимнастику, прыжки с высоты, бег на носках «змейкой».

**Понимают:** как высоко поднимать колени, шагать широким шагом, бегать на носках, бегать «змейкой» между предметами, необходимость последовательно огибать предметы при беге между ними, как образовать пару.

**Применяют:** навыки энергичного отталкивания от поверхности скамейки при спрыгивании в глубину, навыки бросания мяча друг другу, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** мячи на половину группы – диаметром 20см, скамейки гимнастические высотой 20см – 4шт., модули (два ряда по пять штук) – 10шт., письмо-приглашение от зайчика.

**Билингвальный компонент:** достарымызбен ойнаймыз – играем с друзьями, қоян – зайчик.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровая ситуация.

Показывает приглашение от зайчика. Он приглашает в лес поиграть с его друзьями.

### 2. Основная часть.

**I. Построение парами в колонну по два, ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колен через «сугробы», широким шагом – «перешагни через пеньки».**

**Игровое упражнение «Лесные загадки».**

Серый брат – из-за угла хватать.(волк)

Рыжая птичница,  
В курятник пришла,  
Всех кур перечела,  
И с собой унесла.

(лиса)

Хозяин лесной,  
Просыпается весной,  
А зимой, под вьюжный вой,  
Спит в избушке снеговой.

(медведь)

Указание: изобразить характерные движения животных.

Ходьба приставным шагом влево: корпус держать прямо, смотреть вперед, не поворачивать плечи влево.

## **II. Выполнение игровой гимнастики «Прогулка по лесу».**

Сохранение осанки, повороты влево – вправо.

### **Выполнение основных движений в игровой форме (4раза).**

#### **Прыжки в глубину с высоты 20 см.**

Скамейки расставлены по периметру зала.

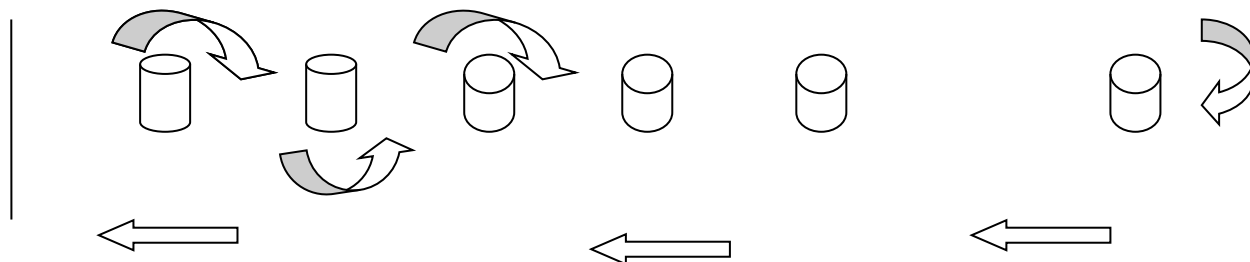
Предлагает зайкам встать на бревнышки и учиться спрыгивать с них.

#### **Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы.**

«Кто самый ловкий?».

В ряд поставлены пять поролоновых цилиндров на расстоянии одного метра друг от друга.

Обращает внимание на умение огибать предметы, на повороте корпуса вправо-влево.



#### **Подвижная игра «Лови-бросай» (браз).**

По команде: «1, 2, 3–пару найди!» берут свою пару, становятся в две шеренги друг напротив друга. Бросают друг другу мячи разными способами. Стараются не прижимать мяч к себе, бросать мяч в руки. Акцентирует внимание на броске мяча точно в руки партнеру.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

## **III. Игровое упражнение для снижения детской агрессии.**

«Передай улыбку» – повернуть голову и улыбнуться сидящему рядом ребенку.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Обращает внимание на то, как весело было играть в лесу, хорошо иметь друзей и заниматься физкультурой с ними. Возвращение в детский сад.

**№74**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Тұлпар.

**Цель:** расширение представлений о культуре народов РК через подвижные игры.

**Задачи:** учить перебрасывать мяч через шнур, натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 метра. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Развивать силу, быстроту реакции, ловкость. Воспитывать толерантность.

**Игра:** «Тұлпар».

**Цель:** продолжать развивать ловкость, выносливость, умение согласовывать темп движения с темпом музыки.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с мячом, корригирующие упражнения с мячом в руках, бросание мяча через шнур, прыжки в глубину.

**Понимают:** что тулпар – сказочный конь, какими должны быть наездники, технику бросания мяча через шнур, сохранение равновесия при спрыгивании.

**Применяют:** навыки построения, перестроения, сохранения равновесия после приземления при спрыгивании в глубину, навыки бросания мяча приемом от груди, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20см по количеству детей, скамейки гимнастические высотой 20см – 4шт., стойка со шнуром, камчи по количеству детей, иллюстрация с изображением тулпара, музыка (бег лошадей, релаксация).

**Билингвальный компонент:** тулпар – скакун, сандық – сундук, қамшы – камча.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Предлагает прослушать казахскую мелодию. Показывает изображение сказочного коня «Тулпар». Предлагает потренировать силу и ловкость, чтобы скакать на сказочном коне Тулпар. Показывает сундук с камчой.

### 2.Основная часть.

#### І. «Ловкие пальчики».

Корригирующие упражнения с мячом: ходьба на носках – мяч вверх, ходьба на пятках – мяч вперед. Корпус держать прямо, смотреть вперед.

Построение в три колонны.

#### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №4).

Контролирует четкость выполнения, осанку.

#### Выполнение основных движений (4 раза).

«Самые сильные».

#### Бросание мяча через шнур (двумя руками от груди).

Расстояние до шнура 2 метра. Объясняет и показывает движения.

«Самые быстрые».

#### Прыжки в глубину с высоты 20 см.

Скамейки расставлены по периметру зала.

Обращает внимание на сохранение равновесия после спрыгивания, корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой.

#### Подвижная игра «Тулпар» (3 раза).

Раздает каждому волшебную камчу. Играют роль наездников сказочных коней.

Двигаются галопом в разном направлении под соответствующую музыку, замедляют и ускоряют темп движения.

Стоят в кругу, восстанавливают дыхание, следуя указанию педагога, затем дышат свободно, плавно выдыхают воздух через нос.

Восстановление дыхания, отслеживает вдох – выдох.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### ІІІ. Предлагает детям отдохнуть после скачек под музыку.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Акцентирует внимание, что быть наездником очень сложно, надо тренироваться, заниматься спортом.

№75

На свежем воздухе

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем – здоровье укрепляем.

**Цель:** развитие координации движений и выносливости посредством упражнений.

**Задачи:** учить метать кубики вперед – вверх – вдаль энергичным выпрямлением руки. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с разным положением рук, развивать координационные способности, динамическое равновесие. Воспитывать доброжелательность.

**Игра:** «Самолеты».

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну; упражнять в беге.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** метание кубика вдаль правой и левой рукой.

**Понимают:** как становиться в круг, шеренгу, колонну; выполнять энергичный замах, высоко поднимать колено при перешагивании, пользу игр на воздухе.

**Применяют:** навыки метания предметов вдаль, сохранения равновесия при перешагивании через набивные мячи, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** кубики, набивные мячи – 12шт., конусы для обозначения дистанции, флажки разного цвета – 4 шт.

**Билингвальный компонент:** текшелер – кубики.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание на приметы весны. Стало теплее, солнце стало ярче светить, день стал длиннее.

#### 2.Основная часть.

**I.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Построение в две колонны.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами** (комплекс №2).

**Выполнение основных движений (4 раза).**

**Метание кубиков вдаль правой и левой рукой (4раза).**

Объясняет и показывает упражнения: траектория полета зависит от активного выпрямления согнутой руки.

Построение в две шеренги. Воспитанники при метании правой, затем левой рукой энергично выпрямляют согнутую в локте руку. Стараются метать вперед – вверх – вдаль. По сигналу педагога первая шеренга старается метнуть кубик за очерченную линию, затем метает вторая шеренга.

**Перестроение в 2 колонны.**

**Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с разным положением рук (поточно).**

Мячи располагать в ряд на расстоянии 1метр один от другого.

Указание – высоко поднимать колени и ставить ноги на носок, менять положение рук. Обращает внимание на сохранение равновесия и ритмичность шагов при перешагивании через набивные мячи. По команде педагога воспитанники по одному подходят к линии начала движения, перешагивают через набивные мячи, оббегают конус и назад возвращаются бегом к линии. Воспитанники при движении стараются не мешать друг другу и сохранять дистанцию.

**Построение в круг.**

**Подвижная игра «Жмурки» (русская народная (3 раза).**

Педагог объясняет правила игры. Считалкой выбирают «Жмурку», завязывают ему глаза. Жмурка двигается по площадке, ориентируется на голоса детей, старается

поймать кого-либо. Дети бегают в разном направлении по площадке, уворачиваются от жмурки. Указания: не поддаваться жмурке, не сталкиваться с друг с другом.

### **III. Игра «Самолеты» (3 раза).**

Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу педагога: «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» – говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу педагога: «На посадку!» – самолеты находят свои места. Педагог отмечает, какая колонна построилась первой.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Обобщает, что игры на свежем воздухе помогают укреплять здоровье.

## **№76**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Раз, два, три – повтори!

**Цель:** закрепление навыков перебрасывания мяча и лазания.

**Задачи:** закреплять умение энергично перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте поднятой руки, направлять мяч вперед - вверх. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, умении переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. Развивать координационные способности, ловкость. Воспитывать смелость.

**Игра:** «Пустое место».

**Цель:** развивать умение выполнять правила игры, упражнять в беге по кругу.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** игровую гимнастику, переход с пролета на пролет гимнастической лестницы приставным шагом вправо, бросание мяча через сетку, действия в игре.

**Понимают:** как строиться в колонну по одному и быстро находить свое место в колонне, ходить и бегать «врассыпную», как выполнять приставной шаг вправо.

**Применяют:** навыки выполнения приставного шага, навыки лазания по гимнастической лестнице, бросания мяча приемом от груди, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20см по количеству детей, гимнастическая стенка, стойка с сеткой.

**Билингвальный компонент:** бір, екі, үш – кайтала! – раз, два, три – повтори!, допты тордан лактыру – бросание мяча через сетку.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Игровое упражнение «Раз, два, три – повтори!».

Показывает различные движения пальцами, кистями рук, предлагает воспитанникам повторить их.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Игровое упражнение «Кім зейінді?».**

Ориентировка в пространстве и развитие внимания.

Воспитанники строятся в колонну. Выполняют сначала ходьбу «врассыпную», затем бег «врассыпную» с последующим построением в колонну по одному возле педагога. Стараются не наталкиваться друг на друга при движении.

#### **II. Выполнение игровой гимнастики.**

*«А сейчас все по порядку,*

*дружно встанем на зарядку.*

*Руки в стороны, согнули, вверх подняли, помахали,  
спрятали за спину их.*

*Оглянулись: через правое плечо, через левое еще.  
Дружно присели, пяточки задели.  
На носочки поднялись.  
Опустили руки вниз».*

**Выполнение основных движений ( 4 раза) .**

**Бросание мяча через сетку двумя руками от груди** – направление броска вперед-вверх. Акцентирует внимание на последовательности выполнения броска, стоя в шеренге. Воспитанники строятся в 2 шеренги возле ориентира на одной из сторон зала. Бросают мяч через сетку последовательно (первая шеренга, потом вторая шеренга). Подходят к линии начала движения, перебрасывают мяч, бегут за мячом, обходят зал, становятся в шеренгу за впереди стоящей шеренгой.

**Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом вправо.**

Педагог объясняет выполнение движения (ребенок показывает). Отслеживает согласованную работу рук и ног при переходе с пролета на пролет.

**Подвижная игра «Пустое место»( 3 раза).**

Садятся в круг, принимают исходное положение «малдас». Один из игроков обходит круг с плеточкой в руке, останавливается за спиной кого-либо из детей, кладет ее на пол. Оба игрока встают спиной друг к другу. Игрок берет плеточку и должен быстро догнать водящего. Педагог помогает игрокам становиться спиной к спине, следит за выполнением правил. В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Игровое упражнение «Нежное прикосновение».**

Педагог объясняет, что нельзя дотрагиваться до глаз, до рта. Отмечает, что нужно бережно относиться к себе и другим детям.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.  
Предлагает воспитанникам рассказать, какое задание понравилось больше всего и почему.

**№77**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Смешарик.

**Цель:** формирование умения выполнять движения в соответствии с изображением на картинке.

**Задачи:** учить сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон. Закреплять умение переходить с пролета на пролет, переступая приставным шагом вправо, перехватывать руками перекладины лестницы в горизонтальном направлении. Закреплять прыжки в глубину с высоты 20 см., умение держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Воспитывать дружелюбие, бережное отношение к окружающим.

**Игра:** «Жмурки».

**Цель:** развивать быстроту движений, закреплять умение менять направление бега.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу с выполнением заданий, игровую гимнастику, лазание по гимнастической стенке, прыжки с высоты.

**Понимают:** приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину, как выполнять приставной шаг вправо, правильно держаться за перекладину гимнастической лестницы; ходить по доске, положенной на пол, бегать в разном направлении в игре.



**Применяют:** навыки сохранения равновесия после приземления при прыгивании в глубину, навыки выполнения приставного шага, навыки лазания по гимнастической стенке, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, гимнастические скамейки высотой 20см – 4шт., доски ширина 25см – 4 шт., воздушный шар Смешарик, картинки с заданиями.

**Билингвальный компонент:** токталу – остановиться, отыру– присесть, солга – налево, оңга – направо.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Обращает внимание детей на воздушный шарик Смешарик и картинки, которые к нему прикреплены.

### 2.Основная часть.

**I.** Выполнение заданий Смешарика: построение в колонну, ходьба в колонне, бег в среднем темпе, остановиться, присесть, поменять направление движения.

*Картинка № 1.*

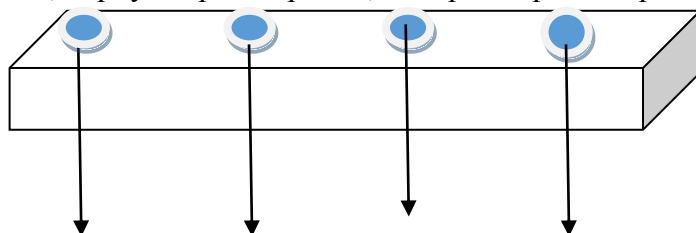
### II. Игровая гимнастика «Часы».

Выполнение движений и повторение слов.

*Картинка № 2.*

**Выполнение основных движений в игровой форме по подгруппам.**

**Прыжки в глубину с высоты 20 см.** Обращает внимание на сохранение равновесия после прыгивания, корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой.



*Картинка №3.*

**Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 3 перекладине).**

Обращает внимание на согласованные движения рук и ног при переходе с пролета на пролет.

*Картинка №4.*

**Ходьба по доске, положенной на пол, с выполнением задания – разойтись вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон. (3 раза).**

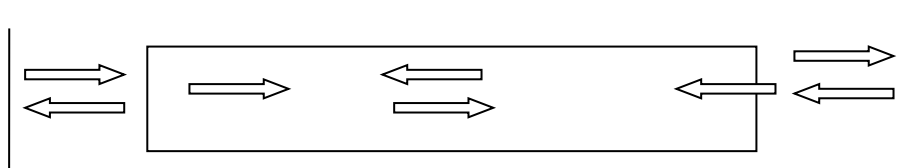
Объясняет движения и выполняют парами (дети показывают).

Помогает правильно встать возле досок. Каждый из подгруппы детей выбирает себе пару для выполнения задания.

Становятся около доски напротив друг друга. Одновременно начинают движение, на середине доски расходятся и меняются местами.

Затем выполняет движение следующая пара. Стараются не наступать на пол.

По сигналу педагога команды меняются заданиями.



**Подвижная игра «Жмурки» (3 раза).**

Педагог объясняет правила игры. Считалкой выбирают «Жмурку», завязывают ему глаза. Жмурка двигается по залу, ориентируется на голоса детей, старается поймать кого-либо. Дети бегают в разном направлении по всему залу, уворачиваются от жмурки.

Указания: не поддаваться жмурке, не сталкиваться с друг с другом.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Игровое упражнение «Покажи верно».**

Педагог играет роль ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?»

Воспитанники жестами показывают ответы «Настроение каково?» – « Во!» (показывают большой палец); «Настроение как?» – « Вот так! ( хлопают в ладоши)»

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Смешарик доволен, все задания выполнили правильно. Смешарик прощается с детьми.

## **№78**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Подготовка космонавтов.

**Цель:** формирование навыка сохранения равновесия, координации движений.

**Задачи:** упражнять в сохранении устойчивого равновесия и ровной осанки при ходьбе по линии, формировать рефлекс правильной походки. Закреплять умение прокатывать футбольный мяч в заданном направлении, развивать навыки самоконтроля пространства и движений. Развивать вестибулярный аппарат, координацию движений, укреплять мышцы ног. Воспитывать смелость, чувство коллективизма.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** тренировка вестибулярного аппарата, упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

**Игра:** «Космонавты».

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** прокатывание мяча ногой в заданном направлении, упражнения для развития вестибулярного аппарата.

**Понимают:** назначение ракеты, как соблюдать рисунок ходьбы по линии, быстро реагировать на сигнал педагога.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия при ходьбе по шнуру, менять темп и направление движения по сигналу.

**Оборудование:** мячи футбольные на половину группы, линии нарисованные на поверхности площадки, обучи по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** ғарышкер – космонавт.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Прежде, чем полететь в космос, космонавты много тренируются на Земле.

*Все в колонну становись!*

*Раз, два, три – повернись,*

*В космонавта превратись!*

### **2.Основная часть.**

**I. «Слушай сигнал».**

Ходьба в колонне по одному, со сменой темпа и направления; ходьба змейкой. Выполняют ходьбу в колонне обычным шагом. По сигналу чередуют ходьбу «змейкой», со сменой ведущего, темпа и направления.

## II. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

<p>Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить. Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.</p> <p>Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.</p> <p>Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай. Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.</p> <p>Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.</p>	<p>Вращают глазами по кругу по 2-3 секунды. Глазами и выдвинутым языком делают совместные движения, вращая их по кругу (из стороны в сторону).</p> <p>Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону, затем в левую сторону. Быстро моргать в течение 1- 2 минут.</p> <p>Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.</p> <p>Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).</p>
---	--

### Выполнение основных движений по подгруппам.

После выполнения заданий подгруппы меняются местами.

#### 1 подгруппа.

Элементы спортивных игр – футбол.

**Прокатывание мяча в заданном направлении. (4 раза).**

Предлагает прокатить мяч ногой с одной стороны площадки на противоположную.

Акцентирует внимание, что космонавты не должны сталкиваться друг с другом, поэтому важно умение контролировать пространство вокруг себя и движение мяча. Показывает, что мяч надо подталкивать несильными движениями, стараться не отпускать его далеко от ноги – иначе мяч укатиться далеко.

#### 2 подгруппа.

**Равновесие: ходьба по линии, нарисованной зигзагообразно (4 раза).**

Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях, ведь в космосе невесомость, все становятся легкими и плавают в воздухе.

Предлагает пройти с одной стороны площадки на противоположную по специальным линиям. Напоминает и показывает упражнения: руки в стороны, корпус и голову держать прямо, смотреть вперед, стопу ставить на шнур.

**Подвижная игра «Космонавты» ( 3 раза).**

*«Ждут нас быстрые ракеты,*

*Для прогулок по планетам!*

*На какую захотим –*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим места нет!»*

Дети берутся за руки, ходят по кругу и проговаривают слова стихотворения.

По окончании разбегаются и стараются занять «ракеты» (обручи).

Держа обруч на уровне пояса, они «летают» по площадке.

По команде педагога дети отправляются на «космодром» и оставляют свои «Ракеты», снова выходят в круг.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

## III. Тренировка вестибулярного аппарата.

Выполняют тренировку.  
Стоят на одной ноге, вторая нога согнута в колене.  
Кружатся на месте.  
Пятка одной ноги прижата к пальцам другой.

### **3.Рефлексия.**

*« Все в колонну становись!*

*Раз, два, три – повернись*

*И в детском саду очутись».*

Предлагает рассказать, какой вид тренировки был самым трудным и почему.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **№79**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Хорошее настроение.

**Цель:** формирование умения выполнять движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.

**Задачи:** учить выполнять приставной шаг вперед в сочетании с легкими ритмичными поскоками. Закреплять умение расходиться вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон; согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Упражнять в катании фитбола, в отталкивании его энергичным движением рук. Развивать координационные способности, согласованность движений и музыки. Воспитывать позитивное мироощущение.

**Игра:** «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»).

**Цель:** развивать ловкость, выносливость, согласованность действий.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, ходьбу по доске, положенной на пол с выполнением задания, катание фитболов, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как быстро строиться в круг, выполнять подскоки, выполнять приставной шаг вперед, согласовать действия с действиями партнера при хождении на доске.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия при ходьбе по доске, положенной на пол; умение катать фитболы, подталкивая его пальцами рук, ползать на четвереньках в разном направлении, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** игрушка-Петрушка, доски, ширина 25см – 4 шт., фитболы – 4 шт.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг, жақсы көңіл-күй – хорошее настроение.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Игровая ситуация: В гости пришел Петрушка.

У него грустное настроение. Педагог предлагает поднять настроение Петрушки при помощи разных игр.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Игра «Круговые жмурки».**

Считалкой выбирают «Жмурку», завязывают ему глаза.

Жмурка двигается по кругу, ориентируется на голоса детей, старается поймать кого-либо. Игроки уворачиваются от него, не сходят с места, приседают, наклоняются.

#### **II. Музыкально-ритмические движения в кругу.**

Приставной шаг вперед, подскоки.

Обращает внимание на соответствие музыки и движений.

### **Выполнение основных движений (4 раза).**

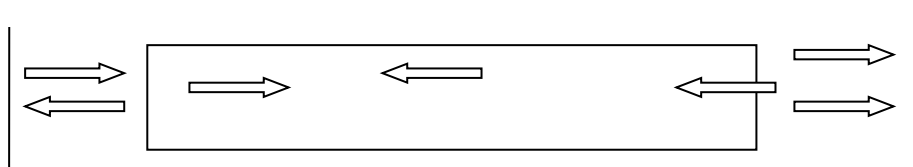
**Ходьба по доске, положенной на пол с выполнением задания – разойтись вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон.** Сохранение равновесия и согласованность действий обоих детей. Доски расположены параллельно.

Помогает правильно встать возле досок. Каждый из подгруппы детей выбирает себе пару для выполнения задания.

Становятся около доски напротив друг друга. Одновременно начинают движение, на середине доски расходятся и меняются местами.

Затем выполняет движение следующая пара. Стараются не наступать на пол.

По сигналу педагога команды меняются заданиями.



### **Перестроение в две колонны**

#### **Катание фитболов в прямом направлении (дистанция – 6 метров).**

Воспитанники катят фитболы до модуля по одному ребенку из каждой колонны.

Берут его в руки, возвращаются бегом в свою колонну, передают фитбол следующему игроку. Стараются не нарушать последовательность выполнения движения.

#### **Подвижная игра «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка») (4 раза).**

Педагог напоминает правила игры. Дети становятся в круг, взявшись за руки – это охотники образуют капкан. По сигналу охотники поднимают руки и «волки» ползают на четвереньках в разном направлении по всему кругу.

По сигналу:

*«Қане, қане, халайық,*

*Қасқыр қақпан құрайық.*

*Қане қақпан берік бол,*

*Қасқыр, қасқыр, келіп көр»*

Охотники опускают руки – капкан захлопнулся, а оставшиеся в капкане волки выходят из игры. Команды меняются ролями.

Указания: не сталкиваться друг с другом, ползать по всему кругу.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Игровое упражнение «Танец в кругу».**

Идут по кругу, взявшись за руки.

Выполняют движения

в соответствии с текстом стихотворения.

*«Мы сейчас пойдем направо,*

*Дружно – раз, два, три.*

*А потом пойдем налево,*

*Дружно – раз, два, три.*

*В центре круга соберемся,*

*Дружно – раз, два, три.*

*И на место все вернемся*

*Дружно – раз, два, три.*

*Мы тихонечко присядем,*

*Дружно – раз, два, три.*

*И немножечко приляжем,*

*(руки под щекой).*

*Дружно – раз, два, три.*

*Мы поднимемся тихонько,*

Дружно – раз, два, три.  
И попрыгаем легонько,  
Дружно – раз, два, три».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.  
Прощаются с Петрушкой, радуются, что смогли помочь.  
Обращает внимание, что игра и музыка помогает поднять настроение, стать здоровыми, сильными и ловкими. Настроение у Петрушки улучшилось, благодарит детей.  
Прощается с детьми.

**№80**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Игровое лото.

**Цель:** развитие двигательного потенциала посредством подвижных игр.

**Задачи:** закреплять умение выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую, не поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь, выполнять плавные приседания в чередовании с приставным шагом. Упражнять в перешагивании через рейки приподнятой лестницы, с высоким подниманием колен и сохранением ровной осанки. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Игра:** «Мысық пен тышқан».

**Цель:** развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей, упражнять в беге с увертыванием.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально - ритмические движения, перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см.

**Понимают:** как строиться в круг, ходить по залу «врассыпную», выполнять движения под музыку, заканчивать с остановкой музыки.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия при ходьбе, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** шарики с номерами, лестницы переносные – 2шт., музыка для игр.

**Билингвальный компонент:** шенберге тұрындар – встаньте в круг, шашырап жүру – ходьба «врассыпную», шашырап жүгіру – бег «врассыпную», қолдарыңды жоғары – руки вверх.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Предлагает поиграть в игровое лото – каждый номер шара соответствует игре.

### **2.Основная часть.**

*Шарик №1.*

**I.** Игра «Быстро в круг»(под музыку).

Под музыку воспитанники выполняют ходьбу «врассыпную» по залу.

По окончании музыки становятся в круг и берутся за руки, поднимают руки вверх.

Второй раз бегают «врассыпную».

*Шарик №2.*

**II.** Игра «Ровным кругом!»

Подсказывает ведущим движения, соответствующие разминке.

Идут по кругу со словами:

«Ровным кругом,

*Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,*

*Дружно вместе сделаем вот так!»*

Дети выполняют движения за ведущими. Выполняют ходьбу по кругу вправо и влево.

*Шарик №3.*

Музыкально-ритмические движения в кругу.

Приставной шаг вперед, плавные приседания.

*Шарик №4.*

Игровое упражнение «Быстрые ножки».

**Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см (4 раза).**

Перейти на противоположную сторону зала, колени поднимать высоко, не смотреть в пол, спину держать прямо.

*Шарик №5.*

**Подвижная игра «Мысық пен тышқан» (3 раза).**

Выбираются «кошка» и «мышка». Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки.

Игроки поднимают руки перед мышкой и опускают перед кошкой:

*«Мысық тісін ақситады,*

*Көздерін шақшилтады.*

*Дұрдитіп, күржитіп белін,*

*Айбат қылады ернің».*

Кошка старается догнать мышку, бежит за ней вокруг круга, через него.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Игровое упражнение «Сделай фигуру».**

Отмечает оригинальность и красоту фигур.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Обращает внимание, что игра помогает стать здоровыми, быстрыми и ловкими.

**№81**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Станем здоровее.

**Цель:** формирование представления о связи занятий физической культурой со спортом.

**Задачи:** учить катать мяч в ворота. Закреплять умение прыгать вверх на двух ногах с 4 шагов, согласованной работе рук и ног при выполнении толчка. Упражнять в беге в медленном темпе – 1 минута. Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве; формировать привычку к ЗОЖ.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** прокатывание ногой мяча в ворота с расстояния 2 метра, прыжок вверх с касанием предмета рукой.

**Понимают:** посылать футбольный мяч в центр ворот энергичным ударом стопы, взаимосвязь здоровья и физической культуры, как быстро строиться в круг.

**Применяют:** навыки согласованной работы рук и ног при выполнении бега, прыжков; умение менять направление бега по сигналу.

**Оборудование:** мячи футбольные, лента с подвешенной погремушкой, кегли разного и зеленого цвета – 2шт.

**Билингвальный компонент:** доп – мяч, шеңбер – круг.

**ХОД ОУД**

## 1.Организационный момент.

Педагог рассказывает воспитанникам, почему привычка к ЗОЖ укрепляет организм и вредит микробам.

«Микробы так мечтают просочиться в щель.

Проникнуть к нам за каменные стены,

Залезть в тарелки, а потом в постель.

И в нас самих вселиться постепенно.

Но мы, же их не пустим на порог?!

Поможет физкультура и чеснок.

## 2.Основная часть.

**I. Ходьба.** Задание для рук – руки в сторону, вверх, на пояс, вперед.

**Медленный бег по площадке (1 мин) со сменой направления, восстановление дыхания. Ходьба. Перестроение в 2 колонны.**

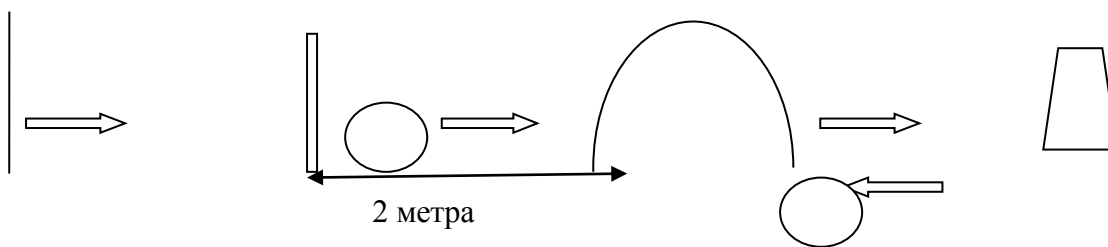
**II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №3).**

**Выполнение основных движений в виде эстафет (3раза).**

**«Забей гол». Элементы спортивных игр – футбол.**

Закатывание мяча в ворота с расстояния 2 метра.

Педагог обращает внимание на энергичное отталкивание мяча ногой и направления движения мяча в центр воротиков. Выполнение упражнения: воспитанники подходят к линии начала движения, ведут мяч до отметки, ударяют по мячу ногой, бегут за ним по сигналу педагога и прокатывают мяч ногой до следующего игрока, становятся в конец колонны.

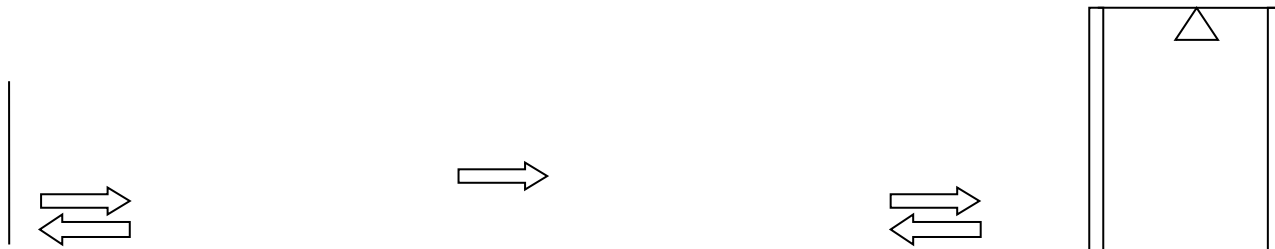


### «Прыжки в вверх»

**Прыжок вверх с касанием предмета.**

Педагог обращает внимание на энергичный толчок ног.

Воспитанники выполняют прыжок вверх, стараются выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту с погремушкой. После выполнения бегом возвращаются в колонну и передают эстафету следующему игроку (хлопок рукой), становятся на свое место.



### «Встань в круг».

В разных сторонах площадки педагог ставит по одной кегле разного цвета, одна **колонна** детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – вокруг кегли зеленого цвета. По сигналу педагога: «На прогулку!» все разбегаются по всей площадке в разных



направлениях. На следующий сигнал: «Найди свой цвет!» – дети бегут к своим местам, образуют круг.

### **III. Ходьба с заданием для рук – руки в сторону, вверх, на пояс, вперед.**

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает воспитанникам рассказать, как упражнения помогли стать здоровыми.

**№82**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем с асыками.

**Цель:** расширение представления о культуре народов РК через подвижные игры.

**Задачи:** 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 асыков одной рукой; развивать силу броска. Расширять кругозор детей, знакомить с предметами казахского народного быта, с играми; воспитывать толерантность.

**Игра:** «Қарлығаш» («Ласточка»).

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** метание одной рукой предметов вдаль, ползание по наклонной поверхности, ходьбу по скамейке, ролевые действия в игре.

**Понимают:** назначение асыков, как выполнять движения по подгруппам, делать энергичный замах при метании, необходимость согласовывать действия в паре при расхождении на скамейке.

**Применяют:** навыки ползания по ограниченной поверхности, метания вдаль мелких предметов, умение сохранять равновесие при выполнении ходьбы по скамейке, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** дорба, асыки по количеству детей, «волшебный асык», гимнастические скамейки, высотой 20см – 2 шт., наклонные доски – 3 шт., обручи – 10шт.

**Билингвальный компонент:** асықтармен ойнаймыз – играем с асыками, тез ал, тез көтер – быстро возьми – быстро подними», асықты айнала жүру – ходьба вокруг асыков, асықты айнала жүгіру – бег вокруг асыков.

### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание детей на сумку – дорбу.

Предлагает выбрать асыки для игры.

#### **2.Основная часть.**

##### **I. Подвижная игра«Быстро возьми – быстро подними».**

Ходьба, бег вокруг асыков, по сигналу быстро поднять асыки.

##### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с асыками.**

Указание: сохранять осанку, не ронять асыки.

##### **Выполнение основных движений в игровой форме.**

**Метание вдаль правой и левой рукой.**

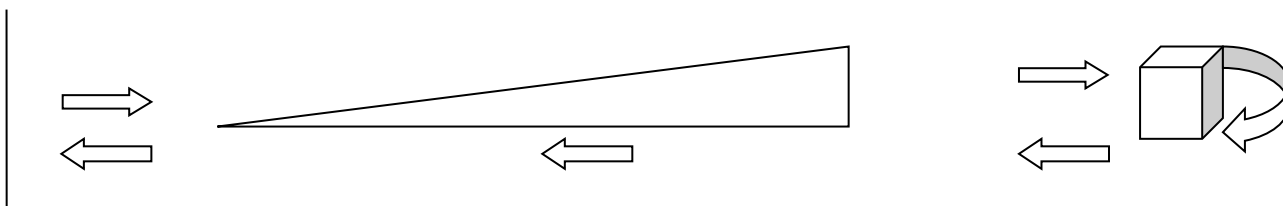
##### **Игровое упражнение «Алысқа лақтыр» («Брось дальше»).**

Построение в две шеренги.

Указание: выполнять действия только по команде, бросать асык как можно дальше.

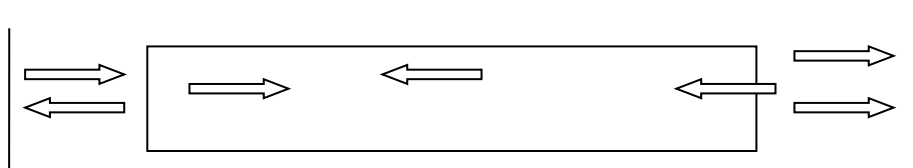
**Ползание по наклонной доске вверх и вниз с опорой на ладони и колени.**

Проводит по подгруппам ( 4 раза).  
 Напоминает правила ползания.  
 Обращает внимание на согласованные движения рук и ног.



**Ходьба по скамейке с выполнением задания: расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон.**

Обращает внимание на сохранение равновесия обоих детей при расхождении посередине скамейки.



**Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка») ( 3 раза).**

Обручи – это гнездо ласточек. Ласточки красивые птицы, поэтому движения детей должны быть такими же красивыми. Под музыку дети бегают по кругу, не задевая обручи. По команде: «Қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!»

«Ласточка, ласточка, залетай в домик наш!» – быстро находят свой домик – становятся в свой обруч.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Восстановление эмоционального фона упражнением «Волшебный асык».**

Показывает асык детям. Дети садятся в круг, принимают исходное положение «малдас», передают асык друг другу. Педагог предлагает загадать желание. Дети согревают асык в ладонях, загадывают желание. Шепотом рассказывают педагогу о своем желании.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает воспитанникам рассказать, какие упражнения были самыми интересными.

**№83**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Коржын с асыками.

**Цель:** формирование навыков выполнения движений в паре.

**Задачи:** закреплять умение 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 метание асыков вдаль одной рукой; умение направлять асык вперед - вверх энергичным движением руки. Развивать общую выносливость, координационные способности. Воспитывать толерантность.

**Игра:** «Соқыр теке».

**Цель:** развивать внимательность, быстроту реакции.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бег в медленном темпе 1,5 минуты, восстановление дыхания после бега, ходьбу по гимнастической скамейке, метание вдаль правой и левой рукой, ролевые действия в игре.

**Понимают:** назначение асыков, как сохранять направление и темп бега, принимать исходное положение при бросании мелких предметов вдаль, выполнять ходьбу по повышенной опоре.

**Применяют:** навыки согласования действий в паре и сохранения равновесия при выполнении ходьбы на скамейке, навыки метания мелких предметов вдаль, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** асыки по количеству детей, гимнастические скамейки – высотой 20см – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** Қоржынды тап – найди қоржын.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Қоржынды тап».

Предлагает выбрать асыки.

### 2.Основная часть.

**I. Подвижная игра «Быстро возьми – быстро подними»** – ходьба, бег вокруг асыков, по сигналу быстро поднять асыки.

Бег в медленном темпе 1,5минуты: бежать легко, ритмично, дышать через нос.

Восстановление дыхания после бега.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с асыками** – сохранять осанку, не ронять асыки.

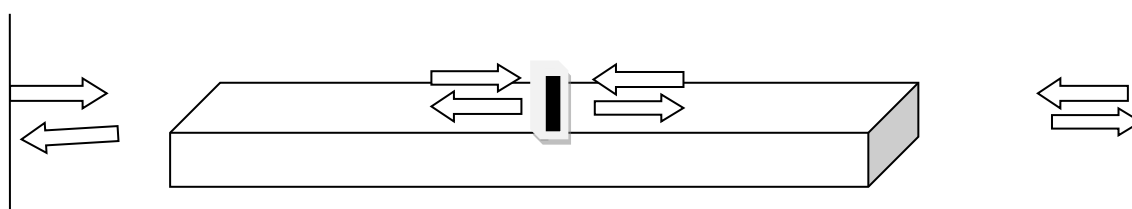
**Выполнение основных движений.**

**Метание вдаль правой и левой рукой (4 раза)**

Построение в две шеренги. Указание: выполнять действия только по команде, быстро обходить зал слева – справа, встать сзади первой шеренги.

**Ходьба по скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. (3 раза)**

Акцентирует внимание на повороте вокруг себя, на сохранении равновесия.



**Подвижная игра «Соқыр теке» (4 раза).**

Педагог следит за соблюдением правил.

Считалкой выбирается «Соқыр теке». По команде педагога жмурка закрывает глаза, а указанные педагогом дети тихо подходят к нему и стараются дотронуться.

«Соқыр теке» ловит игроков за руки и старается отгадать имя пойманных.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Подвижная игра «Передай асык».**

Дети садятся в круг, принимают положение «малдас», передают асык друг другу.

Стараются передавать точно в руки.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№84

На свежем воздухе.

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мы сильные и ловкие.

**Цель:** укрепление мышечного корсета посредством выполнения спортивных упражнений.

**Задачи:** учить кататься на велосипеде. Упражнять в беге в медленном темпе – 1 минута, согласованной работе рук и ног. Закреплять умение приземляться, слегка сгибать ноги в коленях. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, способствовать формированию мотивации быть ловкими и быстрыми.

**Здоровьесберегающие технологии:** гимнастика для глаз, дыхания.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** катание на велосипеде в прямом направлении.

**Понимают:** как правильно садиться и сходить с велосипеда, необходимость энергичного вращения педалей, выполнять упражнения на дыхание.

**Применяют:** навыки ориентировки в пространстве, умение приземляться, слегка сгибая ноги в коленях.

**Оборудование:** велосипеды трехколесные, линии для ограничения площадки, обручи диаметр 70 см.

**Билингвальный компонент:** доп – мяч.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Предлагает встать в круг.

«1, 2, 3 на носочки посмотри!

4, 5 голову спеши поднять!

1, 2, 3 друга тихо поверни,

На 4 – разведите руки шире,

А на 5 – друга надо поменять!»

### 2. Основная часть.

**I.** Ходьба быстрым шагом в колонне по одному, чередование с бегом.

Ходьба приставным шагом правым и левым боком.

**II.** Бег в медленном темпе 1 минута. Восстановление дыхания

**Упражнение на дыхание «Варим кашу».**

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

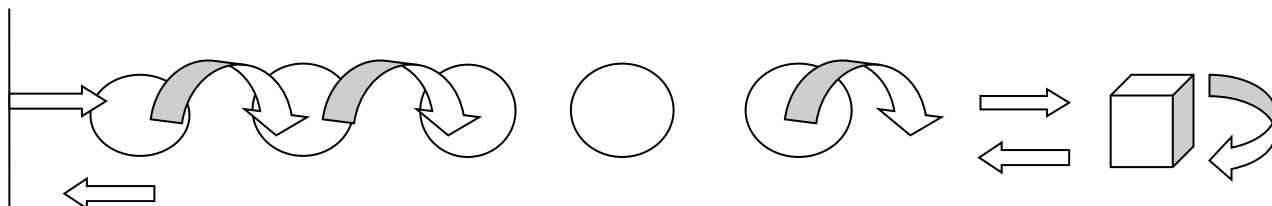
И.п.: 1 – вдох носом; 2 – выдох ртом и произносить звук «ш-ш-ш».

**Прыжки из круга в круг (дорожка из 5 обручей)**

Напоминает о последовательности выполнения прыжков, приземление на полусогнутые ноги.

Воспитанники строятся в две колонны возле линии начала движений. Прыгают из обруча в обруч, стараются согласовывать движения рук и ног. Стараются выполнять прыжки последовательно.

Приземляются на носки полусогнутых ног. После выполнения становятся в конец своей колонны.



### **Катание на трехколесном велосипеде.**

«Поменяйтесь местами».

Воспитанники стоят на противоположных сторонах спортивной площадки. Педагог предлагает девочкам поменяться местами с мальчиками, проехать на велосипеде. Акцентирует внимание на сохранении направления движения. Перед ездой обращает внимание на умение правильно садиться и сходить с велосипеда.

### **III. Гимнастика для глаз «Жук».**

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел, зажуужал и запел «Ж-ж-ж...»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажуужал и закружился. « Ж-ж-ж...»

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,

Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж...»

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

### **Игровое упражнение «Вот какие мы!».**

Показывают жестах, какими сильными стали после занятия (поднимают руки к плечам, сгибают в локтях, поднимают вверх).

## **Апрель**

**№85**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебные скамейки.

**Цель:** формирование навыков метания, сохранения статического равновесия.

**Задачи:** учить метать мяч вперед-вверх вдаль энергичным выпрямлением руки. Закреплять умение сохранять равновесие после прыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед; развивать глазомер, координацию движений, статическое равновесие. Воспитывать организованность, выдержку.

**Игра:** «Птички и кошка».

**Цель:** развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** метание вдаль правой и левой рукой, прыжки в глубину, ролевые действия в игре.

**Понимают:** назначение скамеек, как делать энергичный замах при метании, выполнение ходьбы и бега «змейкой», соблюдение техники прыгивания с высоты.

**Применяют:** навыки выполнения прыжков в глубину, ходьбы и бега по кругу; умение ориентироваться в пространстве, сохранять статическое равновесие на скамейках, умение метать вдаль.

**Оборудование:** скамейки гимнастические высотой 20см – 4шт., пластмассовые мячики по количеству детей.

**Билингвальный компонент:** орындық – скамейка, шеңбермен жүру – ходьба по кругу, шеңбермен жүгіру – бег по кругу, ирек жүру – ходьба «змейкой», ирек жүгіру – бег «змейкой».

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Педагог располагает скамейки параллельно друг другу.

Игровая ситуация.

Предлагает превратить обычные скамейки в волшебные (произносят волшебное заклинание: «Рики – чики – бум!»), которые помогут детям стать большими.

### **2.Основная часть.**

**I.** Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу, «змейкой» между скамейками, бег по кругу.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейках:** сохранение равновесия (комплекс №2).

**Выполнение основных движений:**

**Прыжки в глубину с высоты 20 см (5 раз).**

Обращает внимание на сохранение равновесия после приземления.

Воспитанники выполняют прыжки в глубину. Становятся на скамейки высотой 20см по подгруппам. Спрыгивают с них. Мягко приземляются, стараются не наклонять корпус вперед, смотрят прямо перед собой. Не толкают друг друга на скамейке. Помогают убрать скамейки на место, указанное педагогом.

**Метание вдаль правой и левой рукой. (4 раза)**

Объясняет и показывает приемы метания вдаль.

Указания: метать мяч вперед – вверх – вдаль.

**Подвижная игра «Птички и кошка» (4 раза).**

Объясняет правила игры.

Становятся на скамейки на одной из сторон зала, изображают птиц.

«Кошка» становится на противоположной стороне.

По сигналу педагога дети имитируют движения птиц – клюют зернышки.

По сигналу: «Кошка!» улетают на свои места (скамейки).

Обращает внимание на красивое выполнение имитационных движений птиц.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III.** Предлагает детям показать жестами, какими они стали.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Волшебные скамейки помогли детям стать большими и красивыми.

**№86**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Белочка в гостях у ребят.

**Цель:** формирование навыков метания и выполнения прыжков.

**Задачи:** 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.

**Игра:** «Орныңды тап».

**Цель:** развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ползание по наклонной доске вверх с опорой на ладони и колени, метание вдаль правой и левой руками, прыжки, ролевые действия в игре.

**Понимают:** как выполнять ходьбу с заданием для рук, делать энергичный замах при метании, последовательно перепрыгивать из обруча в обруч.

**Применяют:** умение строиться в одну, две колонны, две шеренги, навыки прыжков из круга в круг, умение ползать, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** игрушка «Белка», шишки по количеству детей, наклонные доски – 2 шт., обручи – 10 шт.

**Билингвальный компонент:** тиін – белка.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Загадывает загадку:

*Кто с высоких темных сосен*

*В ребятишек шишку бросил?*

*И в кусты через пенек,*

*Промелькнул, как огонек?*

(Белка)

Появляется белочка. Она приглашает детей поиграть с ней.

Научиться быть такими же ловкими и быстрыми как она.

### 2. Основная часть.

**I. Построение в колонну по одному, ходьба на носках, пятках с разным заданием для рук:** шишки вверх, в стороны, к плечам, вперед.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с шишками.**

**Выполнение основных движений в игровой форме.**

Метание вдаль правой и левой рукой (4 раза).

**Игровое упражнение «Кто бросит дальше?».**

Напоминает о выполнении броска: выносить руку над плечом вперед-вверх.

Акцентирует внимание детей на силу броска.

**Ползание по наклонной доске вверх с опорой на ладони и колени (3 раза).**

Воспитанники ползут по доске снизу вверх на ладонях и коленях.

Спускаются с высокого края доски на пол, обходят доску, становятся в конец колонны.

**Прыжки из круга в круг (два ряда по пять обручей) (3 раза).**

Указание: для безопасного выполнения упражнения в обруче находится только один ребенок. Воспитанники энергично отталкиваются двумя ногами одновременно, мягко приземляются в середину обруча.

После выполнения становятся в конец колонны.

**Подвижная игра «Орнынды тап» («Найди место»). (4 раза)**

Обручи располагаются в произвольном порядке. Под музыку дети бегают по залу, не задевая обручи. По сигналу быстро находят свое место – становятся в свой обруч.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### III. Игровое упражнение «1, 2, 3 – бери!».

Стоят по кругу, сзади раскладывают игрушку. По команде: «1, 2, 3 – бери!» – быстро берут игрушку.

Педагог старается вместе с белочкой забрать игрушки у детей.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей. Белочка прощается с детьми.

Педагог акцентирует внимание, что белочка вместе с детьми стала ловкой и быстрой после занятий физкультурой.

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Весна, весна на улице!

**Цель:** формирование навыков катания на самокате, выполнения прыжков в длину.

**Задачи:** учить выполнять повороты при катании на самокате, сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков в длину с места, согласовывать движения рук вниз-вперед с толчком ног. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, желание стать сильными, ловкими.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз «Лучик».

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, прыжки в длину с места, подбрасывание и ловлю мяча.

**Понимают:** держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, согласовывать движения рук и ног при прыжке, энергично отталкиваться одной ногой при катании на самокате, как выполнять повороты.

**Применяют:** навыки сохранения равновесия при катании на самокате, умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно при выполнении прыжков, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см, самокаты.

**Билингвальный компонент:** шашырап жүгіру – бег «враспынную».

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказать об играх весной.

#### 2.Основная часть.

**I.** Построение в шеренгу. Ходьба с одной стороны зала на противоположную, бег «враспынную», построение в шеренгу.

#### **II. Дыхательная гимнастика «Очищающее «ха» дыхание».**

Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

*«Шипящее стимулирующее дыхание».*

Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

#### **Выполнение основных движений по подгруппам.**

##### **1 подгруппа.**

**Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (6 раз).**

##### **Прыжки в длину с места.**

Предлагает перепрыгнуть через линии (расстояние между ними 80см).

Акцентирует внимание на одновременном отталкивании двумя ногами.

«Надо близко подойти к ручейку, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу воспитанники перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают. Упражнение выполняется фронтально.

##### **2 подгруппа.**

**Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (8 раз).**

Указание: держать мяч перед собой, подбрасывать вперед – вверх; ловить мяч свободными, ненапряженными пальцами рук и не прижимать к себе.



### **3 подгруппа.**

#### **Спортивные упражнения – катание на самокате по кругу.**

Педагог предлагает воспитанникам прокатиться на самокате. Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой, удерживать равновесие при катании. Объясняет, что поворот самоката зависит от поворачивания руля – делать плавно, без резких движений рулем.

#### **III. Гимнастика для глаз «Лучик».**

*Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.*

*Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.*

*Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.*

*Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.*

Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо. В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог. Поощряет детей карточкой с улыбкой.

### **№88**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Байконур.

**Цель:** формирование навыков выполнения прыжков и лазания.

**Задачи:** учить последовательно перепрыгивать через два предмета высотой 10 см. Закреплять умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом вправо (3 перекладина). Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание; воспитывать организованность, смелость, уверенность в своих силах.

**Игра:** «Кім шапшаң?».

**Цель:** развивать внимание, ориентировку в пространстве.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** релаксация (под музыку): «Космический сон».

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** игровые упражнения, прыжки через невысокие предметы, бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках, лазание по гимнастической стенке.

**Понимают:** значение слов «космонавт, Байконур», как правильно держаться за перекладину гимнастической лестницы, выполнять задания всей колонной, в соревнованиях задания нужно выполнять быстро, последовательность выполнения прыжка.

**Применяют:** навыки выполнения бега на носках в чередовании с ходьбой на пятках, выполнения приставного шага вправо, навыки лазания по гимнастической лестнице, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** космическая музыка, гимнастическая стенка, поролоновые кубы высотой 10 см – 4шт., модули, макет облака с прикрепленным сзади колокольчиком, платочки разного цвета – 4шт.

**Билингвальный компонент:** ғарышкерлер – космонавты, аяқ ұшымен жүгіру – бег на носках, өкшемен жүру – ходьба на пятках.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Предлагает поиграть в космонавтов. Приглашает на космодром «Байконур».

Размышляют о том, каким должен быть космонавт, ловким, смелым.

### 2.Основная часть.

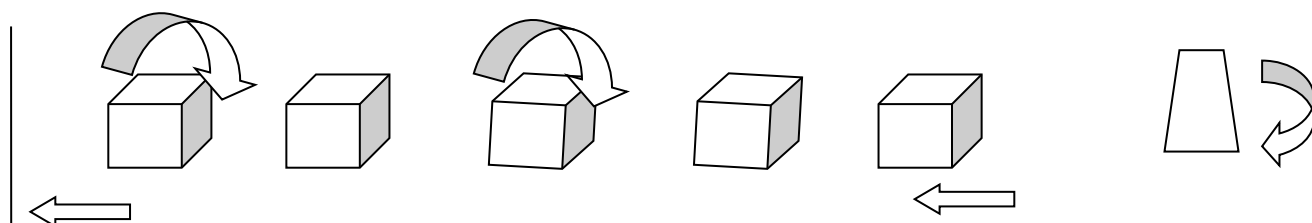
**I. Ходьба в колонне по одному. Бег на носках** в чередовании с ходьбой на пятках – при беге ставить ногу на носок, ходить на пятках надо почти на прямых ногах.

### II. Игровое упражнение «Замри!».

Ходьба, бег «враспынную», по команде: «Замри!» – замереть на месте.

**Выполнение основных движений в форме командных соревнований (3 раза).**

**Прыжки на двух ногах через предметы (высота – 10 см).** Объясняет выполнение прыжков, энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед. После выполнения прыжков воспитанники бегом возвращаются в свою колонну.



**Лазание по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом вправо (по 3 перекладине).**

«Дотронуться до облака». Обращает внимание на согласование движений рук и ног при переходе с пролета на пролет, хват рейки.

Тренировка внимания.

**Подвижная игра «Кім шапшаң?» («Кто быстрый?») (5 раз).**

Выбирает четырех направляющих, раздает звезды разного цвета.

Дети становятся в четыре колонны за направляющими (командирами). По сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают звезду. Игроки стараются быстро найти своего командира и построиться за ним в колонну.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### III. Релаксация (под музыку): «Космический сон».

Предлагает лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда», рассказать какой космический сон увидели.

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

№89

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Космическое путешествие.

**Цель:** формирование навыков отбивания мяча двумя руками и перешагивания через 3 предмета.

**Задачи:** учить отбивать мяч об пол двумя руками, встречая мяч ладонью с разведенными пальцами, мягко давить на него сверху. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через 3 предмета, навык энергичного отталкивания и

мягкого приземления на полусогнутые ноги. Развивать внимание, воображение; координационные способности, общую выносливость, гибкость. Воспитывать бережное отношение к окружающему миру.

**Игра:** «Великаны и карлики».

**Цель:** упражнять в ходьбе широким и мелким шагами, развивать организованность, внимание.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** отбивание мяча об пол двумя руками, прыжки на двух ногах через предметы, ролевые действия в игре.

**Понимают:** значение слов «космонавт, ракета, звезды», необходимость согласовать свои действия с действиями всей команды, как быстро находить свое место в колонне; принимать и.п. при бросании мяча двумя руками об пол.

**Применяют:** навыки выполнения ритмической гимнастики, умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на полусогнутые ноги, быстро останавливаться по сигналу педагога, выполнять соответствующее задание, навыки ходьбы широким и мелким шагом, ориентировки в пространстве с закрытыми глазами.

**Оборудование:** космическая музыка, мячи диаметром 20см по количеству детей, мягкие модули высотой 10 см по количеству детей, флажки разного цвета – 4 шт., 4 руля на батарейках.

**Билингвальный компонент:** зымыран – ракета, бір, екі, үш – ұшайық! – «1, 2, 3 – полетели!»

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Напоминает, что все прошли тренировку космонавтов на космодроме «Байконур».

Предлагает совершить космическое путешествие на ракетах к далеким звездам.

### 2.Основная часть.

#### І. Подвижная игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?»).

Проверяет внимание, чтобы «космонавты» хорошо запомнили свое место в ракете.

Становятся в четыре колонны за направляющими.

По сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают флаг. Игроки стараются быстро найти своего командира, занять место в ракете.

#### Игровое упражнение «Полет ракет».

Включает пульт управления ракет.

Сигнал: «1, 2, 3 – поехали!». Командир берет в руки игрушечный руль на батарейках.

Дети становятся «паровозиком» в четыре колонны по пять детей. Выполняют ходьбу по залу по кругу, в разном направлении за педагогом.

Указание: лететь строго за педагогом.

#### ІІ. «Музыкальная планета». Выполнение ритмической гимнастики.

Педагог напоминает, не задерживать дыхание.

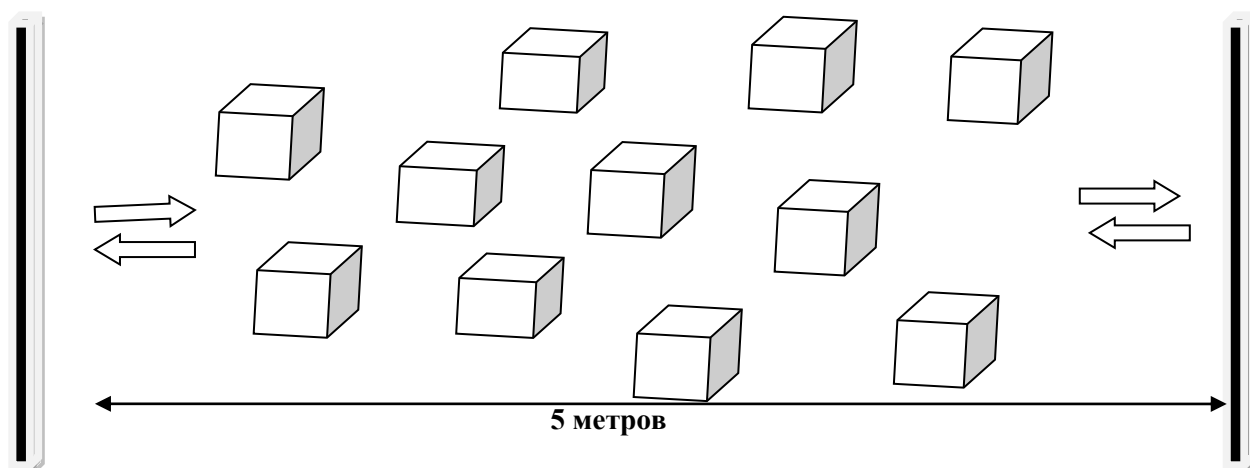
Выполнение основных движений.

*Планета «Попрыгунчиков».*

На этой планете передвигаются прыжками.

#### **Прыжки на двух ногах через предметы (высота –10 см). (2 раза)**

Выполнение прыжков через поролоновые кубы с одной стороны площадки на противоположную сторону выполнять в индивидуальном порядке.



«Разноцветная планета» – жители этой планеты очень любят разноцветные мячи.

**Отбивание мяча об пол двумя руками (6 раз).**

Объясняет технику движения. Обращает внимание на этику поведения, если мяч укатился, то нужно подать его товарищу в руки.

Воспитанники берут из корзинок мячи, становятся в произвольном порядке.

Ударяют мяч об пол, стараются встречать его ладонью с разведенными пальцами. По сигналу педагога перелетают на другую планету: двигаться по залу в полной темноте, ходьба с закрытыми глазами.

«Волшебная планета».

Сообщает, что жители этой планеты умеют превращаться в великанов и карликов.

**Подвижная игра «Великаны и карлики». (3 раза).**

Выполняют ходьбу «врассыпную» по всему залу. Под громкую музыку выполняют движения – идут большими шагами, поднимают руки вверх, под тихую – идут маленькими шагами, руки на поясе.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III.** Предлагает отдохнуть после путешествия.

Предлагает послушать музыку «Звуки природы».

**3. Рефлексия.**

Возвращение на Землю. Педагог подводит итог, поощряет детей. Предлагает воспитанникам рассказать, какая планета понравилась больше всего и почему.

**№90**

**На свежем воздухе**

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Катание на самокате.

**Цель:** формирование навыка сохранения равновесия при катании на самокате.

**Задачи:** учить выполнять повороты при катании на самокате, сохранять равновесие. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через три предмета высотой 10 см; умение ставить ногу на носок, выполнять ходьбу на пятках почти на прямых ногах, укрепление связок стопы (профилактика плоскостопия). Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание. Воспитывать организованность, смелость, уверенность в своих силах.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** гимнастика для глаз.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** гимнастику для глаз, катание на самокате.

**Понимают:** выполнять задания всей колонной, энергично отталкиваться двумя ногами для прыжка, как выполнять повороты на самокате.

**Применяют:** навыки выполнения бега на носках в чередовании с ходьбой на пятках, умение перепрыгивать через предметы, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, кубы высотой 10 см – 10 шт., конусы, самокаты.

**Билингвальный компонент:** аяк ұшымен жүгіру – бег на носках, өкшемен жүру – ходьба на пятках.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Предлагает встать в круг.

*«1, 2, 3 на носочки посмотри!*

*4, 5 голову спеши поднять!*

*1, 2, 3 друга тихо поверни,*

*На 4 – разведите руки шире,*

*А на 5 – друга надо поменять!»*

### 2.Основная часть.

**I. Ходьба в колонне по одному.** Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках: при беге ставить ногу на носок, ходить на пятках надо почти на прямых ногах.

### II. Гимнастика для глаз.

*«Мы гимнастику для глаз,*

*Выполняем каждый раз.*

*Вправо, влево, кругом, вниз,*

*Повторить ты не ленись.*

*Укрепляем мышцы глаза.*

*Видеть лучшие будем сразу.*

*Глазки вправо, глазки влево,*

*И по кругу проведем.*

*Быстро – быстро поморгаем,*

*И немножечко потрем».*

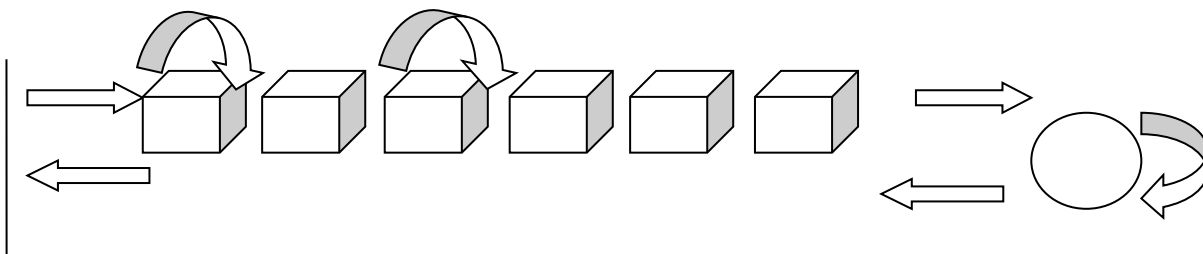
**Выполнение основных движений по подгруппам.**

#### 1 подгруппа.

**Прыжки на двух ногах через предметы (высота – 10 см) (4 раза).**

Указание: энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.

Воспитанники строятся в колонну по одному и выполняют упражнение поточно, перепрыгивают через кубики. Стараются энергично оттолкнуться двумя ногами одновременно, приземляться на носки, координировать движения рук и ног.



#### 2 подгруппа.

**Спортивные упражнения – катание на самокате по кругу.**

Педагог акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от поверхности земли одной ногой, удерживать равновесие при катании. Объясняет, что поворот самоката зависит от поворачивания руля – делать плавно, без резких движений рулем.

После выполнений заданий группы меняются местами.

**III. Игровое упражнение «Стой !».** Ходьба, бег «враспынную», по команде: «Стой!» – замереть на месте.

### **3.Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

**Игровое упражнение «Стали сильными»** (поднимают руки к плечам, сгибают в локтях, поднимают вверх).

## **№91**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Парк отдыха.

**Цель:** формирование навыков лазания и отбивания мяча.

**Задачи:** 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 бережное отношение к семье, к близким, привычку к активному отдыху.

**Игра:** «Кім шапшаң?».

**Цель:** развивать умение концентрировать внимание, организованность.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** слова игр «Карусель», лазание по гимнастической стенке, отбивание мяча об пол двумя руками.

**Понимают:** назначение парка отдыха, аттракционов, как становиться в произвольном порядке, быстро находить свое место; технику лазания по стенке, отбивания мяча об пол.

**Применяют:** навыки выполнения движений по подгруппам; навыки правильного хвата за перекладину гимнастической лестницы, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20см по количеству детей, разноцветные обручи – 6 шт., гимнастическая стенка.

**Билингвальный компонент:** шеңберге тұрындар – встаньте в круг, қол ұстасу, қол ұстасайық – взяться за руки, возьмитесь за руки, қол ұстасып шеңбер бойымен жүру – ходьба по кругу, взявшись за руки, доп, доптар – мяч, мячи, құрсау – обруч, сурет – фотография.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Педагог заранее украшает зал шарами.

Предлагает закрыть глаза, повернуться вокруг себя и представить себя в парке отдыха своего родного города.

### **2.Основная часть.**

**I.** Аттракцион «Карусель» – подвижная игра «Карусель».

*«Еле, еле, еле, еле,*

*Закружились карусели,*

*А потом кругом, кругом,*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Тише, тише, не спешите!*

*Карусель остановите!*

*Раз, два, раз, два.*

*Вот и кончилась игра».*

**II. Выполнение игровой гимнастики «Аттракцион» в соответствии с текстом.**

**Выполнение основных движений.**

**Аттракцион «Лесенка-чудесенка».**

**Лазание по гимнастической стенке (2 раза).**

Объяснение выполнения лазания (ребенок показывает). Акцентирует внимание на лазание чередующимся шагом, не пропуская перекладин.

**Техника безопасности:** положить мягкий мат под лестницу.

**Аттракцион «Мой веселый звонкий мяч».**

**Отбивание мяча об пол двумя руками: встречать мяч ладонью с разведенными пальцами (6 раз).**

Дети отбивают мяч об пол двумя руками. Ударяют мяч об пол, стараются встречать его ладонью с разведенными пальцами. Стараются не хлопать ладонями по мячу.

**Аттракцион «Разноцветные обручи» (5 раз)**

Обручи разложены в произвольном порядке. Объясняет правила игры, проводится по принципу «Найди свой цвет». Меняет обручи местами.

**III.** Предлагает на память о прогулке в парке отдыха сделать фотографии.

Упражнение «Фотография».

Воспитанники принимают различные позы для фотографирования.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Напоминает, что активный отдых благотворно влияет на здоровье.

**№92**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Веселые соревнования.

**Цель:** формирование навыков перепрыгивания через предметы и лазания по гимнастической стенке.

**Задачи:** учить выполнять приставной шаг и сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, держать корпус прямо, не опускать голову вниз. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская перекладин, при спуске доходить до последней перекладины и спокойно сходить на пол. Упражнять в последовательном перепрыгивании через три предмета, высотой 10см. Развивать ловкость, быстроту, внимание; воспитывать бережное отношение друг к другу.

**Игра:** «Сбей кеглю».

**Цель:** развивать глазомер, упражнять в прокатывании мяча.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** дыхательная гимнастика

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** упражнения на скамейках, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, прыжки на двух ногах.

**Понимают:** назначение спортивного оборудования, изображенного на карточках – стенка, скамейки, модули, кегли, мячи; необходимость соотношения изображения на карточке с предстоящим движением (заданием), как выполнять приставной шаг, сбивать кегли энергичным прокатыванием мяча, технику выполнения лазания по стенке.

**Применяют:** навыки правильного хвата за перекладину гимнастической стенки, навыки выполнения прыжков через предметы высотой 10 см, умение сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; умение ориентироваться в пространстве и быстро находить свое место в колонне.

**Оборудование:** мягкие поролоновые кубы высотой 10см – 6шт., мячи диаметром 20см по количеству детей, кегли по количеству детей, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки – высотой 20см – 4 шт., карточки с заданиями (нарисованы изображения гимнастической стенки, гимнастической скамейки, модулей, кегли и мячей), эстафетная палочка – 2.

**Билингвальный компонент:** жарыстар – соревнования, кыз – девочка, ұл – мальчик.

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Педагог предлагает устроить соревнования: девочки будут соревноваться с мальчиками в ловкости и быстроте. Показывает карточки с заданиями.

### 2. Основная часть.

#### I. Игровое упражнение «Перемена мест».

Ходьба в обход зала; по команде «Бегом марш!»: бег в обход зала.

#### II. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейке (комплекс №2).

Сохранение равновесия на повышенной опоре.

**Выполнение основных движений в виде веселых соревнований (3 раза).**

*Карточка №1.*

**Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская перекладин, хват: четыре пальца сверху, большой палец снизу.**

Воспитанники подходят к гимнастической стенке, поднимаются по перекладинам вверх чередуя шаг.

Стараются координировать движение рук и ног. При спуске доходят до последней перекладины. После выполнения задания подходят к своей команде.

**Техника безопасности:** положить мягкий мат.

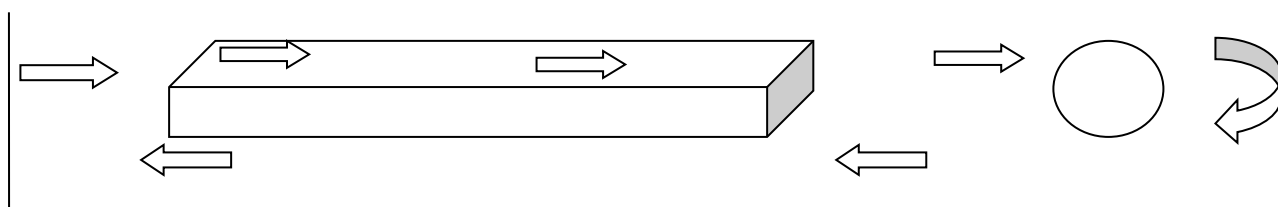
*Карточка № 2.*

**Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.**

Объяснение выполнения движения (ребенок показывает).

Акцентирует внимание на сохранении равновесия и ровной осанки.

Указание: следующий ребенок начинает движение тогда, когда первый пройдет первую скамейку.

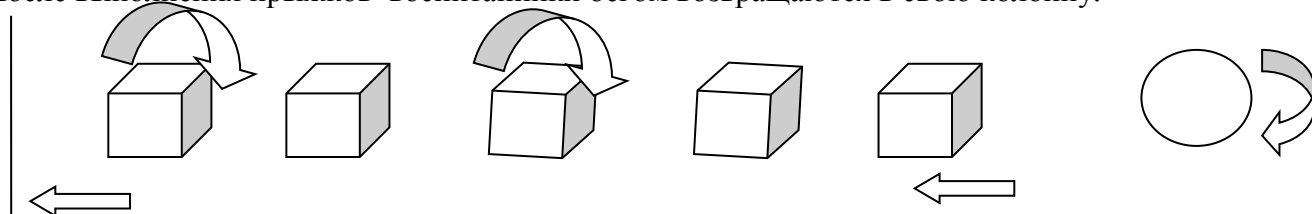


*Карточка № 3.*

**Прыжки на двух ногах через предметы (высота – 10 см).**

Указание: энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.

После выполнения прыжков воспитанники бегом возвращаются в свою колонну.



*Карточка № 4.*

**Подвижная игра «Сбей кеглю» (2 раза).**

Педагог показывает прокатывание мяча.

Дети подходят к линии броска. Становятся напротив кеглей. Стараются сбить их энергичным движением, прокатить мяч в цель. После выполнения задания становятся в конец своей колонны. Помогают убрать кегли на место.

Указание: встать напротив кеглей.



В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Дыхательная гимнастика.**

*«Очищающее «ха» дыхание».*

Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

И.п.: стойка ноги врозь.

1. Делают свободный глубокий вдох, одновременно поднимают руки перед собой вверх.
2. Задерживают дыхание, пока это приятно. Открывают рот, расслабляют гортань, делают энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»).
3. Медленно выпрямляются и отдыхают.

*«Шипящее стимулирующее дыхание».*

Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

1. Вдох через нос в естественном темпе.
2. Выдох предельно затягивают.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итоги соревнований, поощряет детей. Обращает внимание на то, что мальчики сильнее девочек, поэтому должны бережно относиться к девочкам, заботиться о них.

**№93**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Коммуникация.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Мяч наш друг и помощник.

**Цель:** формирование навыков игры с мячом.

**Задачи:** учить прокатывать мяч в заданном направлении. Закреплять умение отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Воспитывать привычку к занятиям спортом, к здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корректирующие упражнения с мячом, упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз, бросание мяча, прокатывание футбольного мяча в заданном направлении.

**Понимают:** назначение футбольного мяча, действия футболистов на поле, выполнять простые фигуры с мячом; правильно держать мяч хватом с двух сторон.

**Применяют:** навыки бросания мяча вдаль приемом из-за головы, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** мячи футбольные, шнур.

**Билингвальный компонент:** қолда допты ұстап жүру – ходьба с мячом в руках, аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках, өкшемен жүру – ходьба на пятках.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Педагог обращает внимание на футбольный мяч. Предлагает рассказать о назначении футбольного мяча.

## **2. Основная часть.**

**I. Корректирующие упражнения с мячом:** ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

Организует игровое упражнение «Сделай фигуру с мячом».

## **II. Выполнение упражнения с мячом.**

1. И.п. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью – от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча.

2. И.п. сидя. Обхватить мяч с обеих сторон стопами, удерживать 5-10 секунд, чередуя с расслаблением.

3. И.п. сидя. Прокат мяча, выполнять одновременно двумя ногами, подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальцев.

4. И.п. сидя. Стопа на мяче. Выполнять круговые движения вправо/влево с легким надавливанием на мяч.

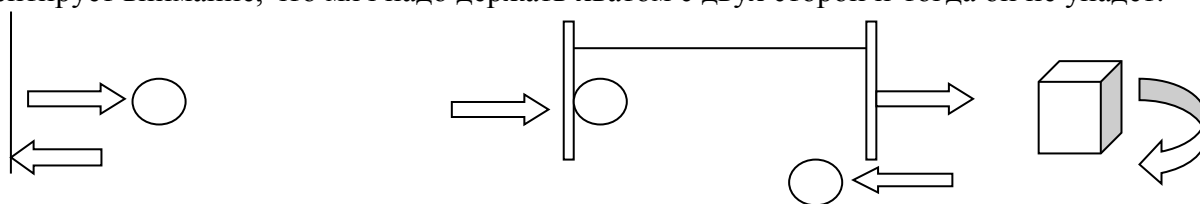
## **Выполнение основных движений (4 раза).**

### **Построение в 2 колонны.**

### **Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя.**

Педагог объясняет воспитанникам, что дальность полета мяча зависит от активного выпрямления согнутых рук. Воспитанники стоят в колоннах, по одному стараются перебросить мяч через натянутую веревку. После выполнения становятся в конец своей колонны. Затем движение выполняет следующий воспитанник.

Акцентирует внимание, что мяч надо держать хватом с двух сторон и-тогда он не упадет.



Спортивные игры-футбол.

### **«Точный пас».**

Прокатывание мяча в заданном направлении – друг другу. Воспитанники становятся в шеренги друг напротив друга. Прокатывают мяч друг другу энергичным движением стопы.

## **III. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.**

*Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.*

*Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.*

*Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.*

*Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.*

*Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.*

*Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.*

## **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Отмечает, игра в футбол благотворно влияет на здоровье.

**№94**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Делаю с вами, делаю лучше нас!

**Цель:** формирование навыка последовательного выполнения движений.

**Задачи:** учить выполнять приставной шаг назад в сочетании с кружением вокруг себя. Формировать навыки сохранения ровной осанки и устойчивого равновесия при перешагивании боком через предмет на повышенной опоре. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь энергичным движением рук. Развивать координационные способности, силу; воспитывать дружелюбие, находчивость.

**Игра:** «Скок-поскок».

**Цель:** развивать быстроту реакции, упражнять в энергичном подпрыгивании на двух ногах.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, ходьбу по гимнастической поверхности боком и перешагивание через предмет, ползание на животе на скамейке, игровые действия в игре.

**Понимают:** назначение гимнастической скамейки, как ходить и бегать «змейкой» между предметами, сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, технику выполнения перешагивания через предмет боком.

**Применяют:** навыки перешагивания через предметы высотой 10см, ходьбы приставным шагом на гимнастической скамейке, ползания на животе по гимнастической скамейке, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** гимнастические скамейки – высотой 20см – 4 шт., набивные мячи.

**Билингвальный компонент:** ирек жүру – ходьба «змейкой», ирек жүгіру – бег «змейкой».

## ХОД ОУД

### 1. Организационный момент.

Педагог обращает внимание на расставленные скамейки. Просит вспомнить упражнения, которые выполняли с ними, как они могут помочь им стать сильными и ловкими, рассуждают о назначении гимнастических скамеек.

### 2. Основная часть.

**I. Ходьба и бег по кругу в колонне по одному, ходьба, бег «змейкой» между скамейками.**

#### II. Музыкально-ритмические движения.

Обращает внимание на плавность выполнения движений, соблюдение интервалов.

**Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейках:** сохранение равновесия на повышенной опоре (комплекс №3).

**Выполнение основных движений.**

**Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через набивной мяч, руки на поясе (4 раза).**

Напоминает, устойчивое равновесие зависит от ровной осанки, корпус держать прямо и не опускать голову вниз. Страхование детей.

**Ползание по гимнастической скамейке на животе. (4 раза).**

Напоминает: хват поверхности скамейки – большой палец сверху, четыре пальца снизу.

**Подвижная игра «Скок-поскок» (3 раза).**

Напоминает, что движение должно соответствовать тексту потешки:

*«Скок-скок поскок,*

*Молодой дроздок.*

*По водичку пошел,*

*Молодичку нашел.*

*Молодиченька-невеличенька,*

*Сама с вершок,*

*Голова с горшок».*

Становятся в шеренгу напротив друг друга (расстояние между шеренгами 3 метра).

Одна шеренга прыгает навстречу другой. Встают парами, прыгают ноги вместе – ноги врозь. Останавливаются и приседают, поднимают руки в стороны.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### III. Упражнение «Дружба».

<p><i>«Дружат в нашей группе девочки и мальчики. Мы с тобой подружим, маленькие пальчики. 1,2,3,4,5 – начинай считать опять. 1,2,3,4,5 – мы закончили считать».</i></p>	<p>Садятся на скамейки в произвольном порядке. Поочередно показывают ладони. Сжимают пальцы в «замок».</p> <p>Поочередно касаются пальцев обеих рук.</p>
---	--

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

**№95**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Смелые муравьишки.

**Цель:** формирование навыков выполнять прыжки на одной ноге и лазание по гимнастической стенке.

**Задачи:** учить прыгать на месте на одной ноге, сохраняя равновесие и энергично выполняя толчок одной ногой. Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом. Развивать выносливость, ловкость, координационные способности. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Игра:** «Карлыгаш».

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве, умение быстро находить свое место.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** релаксация «Отдых».

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** музыкально-ритмические движения, прыжки на одной ноге, лазание по стенке.

**Понимают:** как ходить и бегать в колонне по одному со сменой направления, брать перекладыны хватом: четыре пальца сверху, большой палец снизу.

**Применяют:** навыки лазания чередующимся шагом, выполнения приставного шага, умение прыгать на одной ноге, сохранения равновесия, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, кубики на ребенка по 2 шт., волшебная палочка.

**Билингвальный компонент:** құмырсқа – муравей.

### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

Загадывает загадку.

Тащит он соломинку.

К маленькому домику.

Всех букашек он сильней.

Наш трудяга...

*(муравей)*

Игровая ситуация: предлагает превратиться в смелых муравьишек.

Просит закрыть глаза, прикасается волшебной палочкой к детям.

#### **2.Основная часть.**

##### **I. «Муравьи идут по тропинке».**

Ходьба и бег по кругу в колонне по одному со сменой направления.

Музыкально-ритмические движения.

**«Тренируют мышцы».**

##### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №3).**

Указание: сохранять ровную осанку в течение всего комплекса.

**Выполнение основных движений:**

### **Прыжки на месте на правой и левой ноге.**

Указания: сохранять равновесие, стоя на одной ноге, не задерживать дыхания. Учатся прыгать на одной ноге возле кубиков, энергично отталкиваются одной ногой.

Воспитанники стараются сохранять равновесие, дышать ритмично, легко.

Перестраиваются в колонну по одному, кладут кубики в корзину.

### **«Лазают по горам».**

#### **Лазание по гимнастической стенке на высоту 2 метра (4 раза).**

Обращает внимание на правильный хват перекладины: четыре пальца сверху, большой палец снизу.

### **«Играют с друзьями».**

#### **Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка») (3раза).**

Обручи расположены по кругу – это гнездо ласточек.

Играет роль водящего. Отслеживание маховых движений прямыми руками.

*«Возвращаются в муравейник».*

Ходьба «змейкой».

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Релаксация «Отдых».**

Предлагает воспитанникам принять удобную позу на ковре, отдохнуть под музыку с закрытыми глазами.

### **3. Рефлексия.**

Отмечает, что муравьи самые сильные и трудолюбивые жители леса.

Акцентирует внимание на бережном отношении к природе.

Превращает муравьев в детей, прикасается волшебной палочкой.

### **№96**

#### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебные колечки.

**Цель:** формирование навыков сохранения равновесия, координации движений.

**Задачи:** учить кататься на самокате в заданном направлении между конусами с колечками. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку. Развивать общую выносливость, координационные способности; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** манипуляции с колечком – развитие мелкой мускулатуры пальцев, профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** катание колец в разном направлении, набрасывание на конус, ходьбу по гимнастической скамейке, упражнения для верхних дыхательных путей.

**Понимают:** назначение колечек в игре «кольцеброс», как выполнять повороты при катании на самокате, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.

**Применяют:** навыки согласования действий в паре и сохранения равновесия при выполнении задания на скамейке, умение ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** кольцеброс, колечки от кольцеброса по количеству детей, гимнастические скамейки (высота 35 см, ширина 20 см) – 2 шт, самокаты.

**Билингвальный компонент:** «Тез ал, тез көтер» – «Быстро возьми – быстро подними», сақина – колечко.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог рассматривает с детьми кольцоброс. Обследуют колечки, высказывают разные предположения об их назначении.

### 2.Основная часть.

**I. Подвижная игра «Быстро возьми – быстро подними»:** ходьба, бег вокруг колечек, по сигналу быстро поднять свое колечко.

Построение в две колонны.

### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с колечками от кольцоброса.

Указание: сохранять осанку, не ронять колечки.

Фронтальный способ

Упражнения для развития мелкой мускулатуры пальцев: вращение колечка, поставленного вертикально к поверхности площадки, прокатывание колец вокруг себя, влево – вправо, прямо. Воспитанники становятся на одной из сторон площадки и прокатывают колечки на противоположную сторону, старются догнать колечки и прокатить снова.

**Забрасывание колец на конус.** Объясняет и показывает выполнение задания.

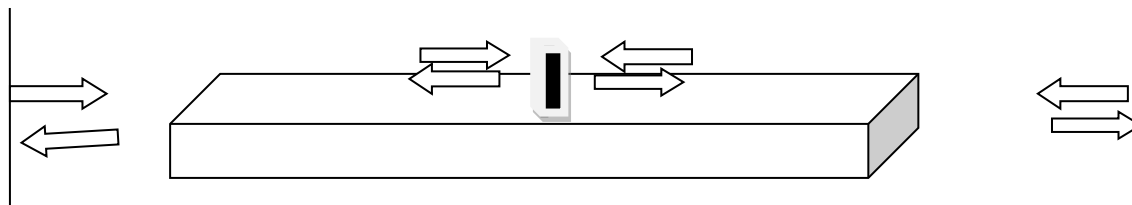
Акцентирует внимание на правильном исходном положении при метании – при метании правой рукой назад отставляется одноименная нога. Обращает внимание, что движение надо выполнять спокойно, уверенно.

**Групповой способ**

#### 1 подгруппа.

**Профилактика нарушений осанки:** ходьба по скамейке с выполнением задания: дойти до середины, развернуться и вернуться в исходную точку.

Акцентирует внимание на повороте вокруг себя, на сохранении равновесия.



#### 2 подгруппа.

Катание на самокате между конусами с колечками. Педагог расставляет конусы по всей площадке. Предлагает прокатиться на самокате и не задеть конусы.

Акцентирует внимание воспитанников на умении делать повороты на самокате, не задевать конусы.

После выполнения движений группы меняются местами.

### III. Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

Дыхание одной ноздрей. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Тянуть звук «м-м-м». Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

«Соппротивление». При входе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного вдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Спокойный вдох через нос.

Произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

На выходе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

**№97**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебный сундучок.

**Цель:** формирование навыка отбивания мяча одной рукой и выполнения прыжка на одной ноге.

**Задачи:** 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, развивать умение согласовывать свои действия с действиями другого ребенка. Развивать координационные способности, общую выносливость, равновесие; воспитывать дружелюбие, самостоятельность.

**Игра:** «Соқыр теке».

**Цель:** развивать внимание, координацию движений, умение согласовывать свои действия с сигналом.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** упражнения с кубиками, отбивание мяча об пол одной рукой, прыжки на месте на одной ноге, ходьбу по скамейке.

**Понимают:** выполнять ходьбу по повышенной опоре, принимать правильное исходное положение при отбивании мяча об пол, технику прыжка на одной ноге.

**Применяют:** навыки согласования действий в паре, сохранения равновесия при расхождении на скамейке, умение не опускаться на всю стопу, выполнять толчок с опорой на носочки, умение отбивать мяч одной рукой, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** сундук с казахским орнаментом, гимнастические скамейки высотой 20см – 2 шт., кубики на ребенка по 2 шт., мячи диаметром 20см на подгруппу детей.

**Билингвальный компонент:** сандық – сундук, текшелер – кубики, доптар – мячи.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание детей на сундук с казахским орнаментом, в котором лежит спортивное оборудование – разноцветные кубики, мячи.

### **2.Основная часть.**

#### **I. Подвижная игра «Быстро возьми – быстро подними»:**

смена видов движения. Воспитанники становятся возле кубиков по кругу в произвольном порядке. Идут по кругу, по сигналу: «Быстро возьми – быстро подними» – быстро подходят к своим кубикам и поднимают их вверх. Затем бегут по кругу, быстро подбегают к своим кубикам и поднимают вверх.

#### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками в кругу (комплекс №3).**

Обращает внимание на умение выпрямлять руки в локтях, больше поворачивать корпус влево – вправо, не сгибать колени при наклонах.

**Выполнение основных движений.**

**Прыжки на месте на правой и левой ноге,** выполнять толчок с опорой на носочки, не опускаться на всю стопу.

**Ходьба по скамейке с выполнением задания:** расходиться вдвоем на середине, начиная идти с двух сторон. (4раза).

Акцентирует внимание на сохранение равновесия обоих детей при расхождении на середине скамейки.

**Отбивание мяча об пол одной рукой (5 раз).** Объясняет и показывает движения. Указание: встречать мяч ладонью с разведенными пальцами, отбивать мяч плавным движением кисти рук.

**Подвижная игра «Соқыр теке» («Слепой козел») (Зраза).**

Напоминает правила игры.

Ловишка выбирается считалкой на казахском языке.

*«Шымшық, шымшық,*

*Сен қал, сен шық!»*

Ловишке плотно завязывают глаза.

Дети прикасаются поочередно к ловишке, подходят к нему с разных сторон. Ловишка должен угадать, кто его коснулся, назвать имя.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Подвижная игра «Слушай сигнал!».**

Идут в колонне по одному, выполняют движения по сигналу педагога. Один удар в бубен – хлопки руками, два – топают ногами, три – поворот вокруг себя.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает воспитанникам рассказать, как еще можно использовать мяч и кубики на занятиях.

**№98**

**Образовательная область:** Здоровье.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Баскетболисты.

**Цель:** формирование навыков лазания по наклонной доске и отбивания мяча одной рукой.

**Задачи:** учить лазать по наклонной лесенке (положенной на 3 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 хлопая по нему напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами. Развивать ловкость, координационные способности; закреплять привычку к занятиям спортом, воспитывать смелость.

**Игра:** «Хлопай».

**Цель:** развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей, внимание.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнение для профилактики плоскостопия «Сборщик».

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку, отбивание мяча об пол одной рукой.

**Понимают:** как выполнять приставной шаг на гимнастической стенке, правильно держаться за перекладины гимнастической лестницы, принимать правильное исходное положение при отбивании мяча об пол, необходимость координировать свои действия с действиями других детей.

**Применяют:** умение выполнять ходьбу и бег в колонне по одному, бег в медленном темпе – 1,5 минуты, умение восстанавливать дыхание после бега; навыки лазания по лестнице, навыки отбивания мяча об пол, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, переносная лестница, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, баскетбольный мяч, картинка с изображением баскетболистов.



**Билингвальный компонент:** спортшылар – спортсмены, жаттығу – тренировка, доп – мяч.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

Показывает баскетбольный мяч, картинку с изображением баскетболиста.  
Обращает внимание на рост, осанку. Предлагает потренироваться как взрослые спортсмены.

### **2.Основная часть.**

**I. Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе** – 1,5 минуты, восстановление дыхания после бега.

### **II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №4).**

Обращает внимание на точное выполнение упражнений.

#### **Выполнение основных движений.**

#### **Отбивание мяча об пол одной рукой (5 раз).**

Указание: не хлопать по мячу ладонью, мягко давить на мяч сверху ладонью с разведенными пальцами.

#### **Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку, переносные лестницы на 3 перекладине гимнастической стенки. (3 раза).**

Объясняет движения (ребенок показывает).

Оказывает помощь при переходе с лестницы на стенку.

#### **Подвижная игра «Хлопай» (2 раза).**

Повторяют текст стихотворения, выполняют ритмичные хлопки.

Пусть стоят на месте ножки.

Да – да – да, да – да – да!

*(выполняется пружинка).*

Только хлопают ладошки.

Да – да – да, да – да – да!

А сейчас мы будем хлопать –

Хлоп, хлоп, хлоп – перед собой.

*(хлопки перед собой).*

А теперь скорей похлопай,

Да погромче, за спиной.

*(хлопки за спиной).*

Выше, выше, будем хлопать,

Выше руки поднимай!

*(дети постепенно, хлопая в ладоши, поднимают руки).*

Ниже, ниже, будем хлопать,

Ниже руки опускай.

*(дети, хлопая, опускают руки).*

А теперь качать руками.

Можно целых пять минут.

*(покачивают руками вперед – назад).*

Отдыхайте, дети, с нами,

Ручки тоже отдохнут.

*(приседают на корточки, ладошки. Складывают под щеку).*

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Упражнение для профилактики плоскостопия «Сборщик».**

Воспитанники собирают пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую.

Указание: следует не допускать падения предметов при переноске.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Показывает детям действия с баскетбольным мячом. Нацеливает на стремление заниматься самостоятельно.

## **№99**

**На свежем воздухе.**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** С физкультурой мы друзья.

**Цель:** обучение элементам спортивных игр.

**Задачи:** учить выполнять бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли. Закреплять умение бегать между предметами, меняя направление и не задевая предметы, профилактика плоскостопия – укрепление свода стоп. Развивать ловкость, общую выносливость, умение сохранять статическое равновесие. Способствовать формированию позитивного мироощущения, доброжелательности.

**Игра:** «Мы веселые ребята».

**Цель:** развивать быстроту реакции, умение уворачиваться от ловишки.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** игровой массаж «Маляр», бег на носках – формировать способности стопы упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бросание мяча в кегли, бросание мяча об землю, бег «змейкой».

**Понимают:** после отскока ловить мяч свободными, ненапряженными пальцами рук, держать мяч хватом с двух сторон, не задевать предметы во время бега «змейкой».

**Применяют:** навыки бега между предметами, умение быстро строиться в колонну по сигналу педагога, умение ловить мяч после отскока, ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мячи диаметром 20см по количеству детей, кегли –12 шт.

**Билингвальный компонент:** доптарды шеңберге – мячи в круг.

## **ХОД ОУД**

### **1.Организационный момент.**

*«Вам физкульт-ура, ура!*

*Мы – здоровая семья.*

*Утро – глазки открывай,*

*И кроссовки обувай.*

*Шагом, бегом и прыжками,*

*В детский сад собрались с вами,*

*С физкультурой мы друзья,*

*Вам гип-гип, ура, ура!»*

### **2.Основная часть.**

#### **I. Игра «Мячи в круг».**

По команде: «Мячи в круг» кладут мячи в круг и строятся в колонну возле педагога. Стараются не уронить мяч, не наталкиваться друг на друга при движении. Ходьба враспынную с мячом в руках (под правую руку). Построение в колонну по одному. Обращает внимание на ориентировку в пространстве.

#### **II. Игровое упражнение «Сделай фигуру с мячом». (6 раз).**

Акцентирует внимание на статическое равновесие.

**Выполнение основных движений.**

**Бросание мяча об землю и ловля после отскока. (6 раз).**

Педагог показывает упражнения.

Обращает внимание на то, что пальцы рук должны быть разведены в стороны, чуть согнуты и не напряжены; ловить мяч надо мягкими и свободными движениями рук.

### **Элементы спортивных игр – кегли.**

#### **«Самые меткие».**

Бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли.

#### **Воспитанники выполняют бросок мяча с расстояния 2 метра.**

Сначала задание выполняют девочки, а мальчики ставят кегли по указанию педагога. Затем броски выполняют мальчики. Педагог акцентирует внимание на энергичный толчок мяча в прямом направлении – в центр стоящих кеглей.

### **Бег на носках «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (кегли, расстояние 1 метр, длина ряда 6 метров) (4раза).**

Акцентирует внимание на соблюдение дистанции при поточном выполнении упражнения. Воспитанники подходят к отмеченной линии – началу движения – обегают кегли «змейкой» и становятся в конец своей колонны.

Стараются не мешать друг другу, соблюдать дистанцию, не задевать кегли.

#### **Подвижная игра «Мы веселые ребята» 3 раза.**

Педагог объясняет правила игры.

Указание: уворачиваться от ловишки, не сталкиваться при беге.

Считалкой выбирается ловишка.

Воспитанники стоят на одной стороне площадки за линией.

На противоположной стороне также обозначается линия. Ловишка стоит на середине между линиями.

Перебегают на противоположную сторону, ловишка должен осалить игроков.

«Мы веселые ребята,

любим бегать и играть,

ты попробуй нас поймать.

1-2-3 лови!».

### **III. Восстановление эмоционального фона «Передай улыбку».**

Передают друг другу свои улыбки по кругу.

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **№100**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Сундук с секретом.

**Цель:** развитие навыков сохранения равновесия и игры в баскетбол.

**Задачи:** 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 4 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 координацию движений, ловкость. Воспитывать самостоятельность.

**Игра:** «Мы веселые ребята».

**Цель:** развивать умение согласовывать свои действия с действиями других, ходить по кругу.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** корригирующие упражнения с мячом, ходьбу прямо по горизонтальному бревну, лазание по наклонной лесенке, отбивание мяча об пол.

**Понимают:** выполнять приставной шаг на гимнастической стенке, правильно перехватывать перекладины гимнастической стенки в горизонтальном направлении, согласовывать свои действия с действиями других детей.

**Применяют:** навыки лазания по лестнице, навыки выполнения движений по подгруппам, навыки отбивания мяча об пол, умение сохранять равновесие, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, переносная лестница, гимнастическое бревно, мячи диаметром 20см на каждого ребенка, сундук с казахским орнаментом, карточки с заданием, смайлики с улыбкой на каждого ребенка.

**Билингвальный компонент:** Құпиялы сандық – сундук с секретом.

### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

Обращает внимание на закрытый сундук, сверху которого лежит конверт с карточками.

«Сундучок откроется тогда, когда мы выполним задания».

Проявляют желание выполнить задания.

#### **2.Основная часть.**

*Карточка №1.*

**I. Корригирующие упражнения с мячом:** ходьба на носках – мяч вверх, ходьба на пятках – мяч вперед. Ходьба приставным шагом влево с мячом в руке.

**II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом:** удержание мяча руками свободно расставленными пальцами. (комплекс №4).

**Выполнение основных движений.**

*Карточка №2.*

**Отбивание мяча об пол одной рукой. (6 раз).**

Указание: нельзя хлопать по мячу напряженной ладонью с сомкнутыми пальцами.

Отслеживание выполнения движения.

*Карточка №3.*

**Лазание по наклонной лесенке с переходом на гимнастическую стенку,** переносная лестница на четвертой перекладине гимнастической стенки. **(2 раза).** Акцентирует внимание на хват за боковые брусья наклонной лестницы: четыре пальца снизу, большой палец – сверху, технике безопасности.

*Карточка №4.*

**Ходьба по горизонтальному бревну (3 раза).**

Указание: идти по бревну на носках, корпус и голову держать прямо.

*Карточка №5*

**Игра «Мы веселые ребята»(4 раза).**

Обращает внимание на согласование действий всех детей.

Считалкой выбирается ловишка.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III.** Предлагает найти сундук закрытыми глазами.

#### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей. Раздает смайлики с улыбкой.

### **№101**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Играем вместе с Айсулу.

**Цель:** развитие навыка метания в горизонтальную цель.

**Задачи:** учить выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Закреплять умение бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого ребенка. Упражнять в метании асыков вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку. Развивать интерес к казахским играм. Воспитывать толерантность.

**Игра:** «Қасқырға қақпан».

**Цель:** упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, умении согласовывать свои действия с действиями других детей.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** упражнения с платочками, бег парами, ходьбу боком по горизонтальному бревну, метание асыков вдаль.

**Понимают:** назначение асыков, как быстро находить себе пару, принимать правильное исходное положение при метании асыков вдаль, согласовывать свои действия с действиями других детей, технику выполнения ходьбы боком по бревну.

**Применяют:** навыки бега парами, навыки сохранения равновесия, навыки выполнения приставного шага при ходьбе по бревну, навыки метания мелких предметов вдаль, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** разноцветные платочки, асыки по количеству детей, горизонтальное бревно, кукла Айсулу в национальном костюме, дорба, ткань синего цвета (ширина равна длине бревна) – это ручеек.

**Билингвальный компонент:** Айсулумен бірге ойнаймыз – играем вместе с Айсулу, орамал – платок.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровой момент: появление Айсулу.

Айсулу принесла дорбу с предметами для игр.

Предлагает поиграть.

### 2.Основная часть.

#### І. Игровое упражнение «Найди свою пару».

Воспитанники становятся в пары произвольно по желанию. По сигналу ходят «враспынную» по залу, по сигналу: «1,2,3 – пару найди!» – быстро становятся парами в колонну по два.

Выполняют бег парами. Стараются бежать легко и ритмично, сохранять направление движения.

#### ІІ. Выполнение общеразвивающих упражнений с платочками в кругу.

**Выполнение основных движений.**

**Ходьба по горизонтальному бревну** (боком приставным шагом).

#### Игровое упражнение «Перейди ручей!» (2 раза).

Моделирование среды – посередине зала ткань синего цвета (ширина равна длине бревна) – это ручеек, поперек нее располагает бревно.

**Задание:** перейти на другую сторону и не замочить ног. Воспитанники становятся в шеренгу по одному на одной из сторон зала. Переходят через ручей на другую сторону зала, идут по бревну боком приставным шагом, руки на поясе. Сохраняют равновесие: корпус и голову держат прямо. Легко сходят с бревна. Стараются не мешать друг другу.

**Метание асыков вдаль.**

#### Игровое упражнение «Кто бросит асык дальше всех?» (5раз).

Акцентирует внимание на последовательности выполнения действий, на силе броска.

#### Подвижная игра «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка») (4раза).

Становятся в круг, взявшись за руки – это охотники образуют капкан. По сигналу охотники поднимают руки и «волки» ползают на четвереньках в разном направлении по всему кругу.

По сигналу:

*«Қане, қане, халайық,  
Қасқыр қақпан құрайық.  
Қане қақпан берік бол,  
Қасқыр, қасқыр, келіп көр»!*

Охотники опускают руки – капкан захлопнулся, а оставшиеся в капкане волки выходят из игры. Команды меняются ролями. Напоминает правила игры.

Указания: не сталкиваться друг с другом, ползать по всему кругу.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Восстановление эмоционального фона упражнением «Волшебный асык».**

Дети передают асык друг другу. Согревают асык в ладонях, загадывают желание.

Шепотом рассказывают педагогу о своем желании.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Прощаются с куклой. Айсулу благодарит детей за игры, прощается с детьми.

## **№102**

### **На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Быстрее, выше, сильнее.

**Цель:** обогащение двигательного опыта через элементы спортивных упражнений.

**Задачи:** учить выполнять бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли. Закреплять умение бегать легко и ритмично парами, согласовывать свой шаг с шагом другого ребенка; умение выполнять приставной шаг влево и вправо на бревне, сохраняя устойчивое равновесие и ровную осанку. Упражнять в метании мешочков с песком вдаль, развивать умение энергично выпрямлять согнутую в локте руку. Воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

**Игра:** «Ловишка, бери ленту».

**Цель:** развивать ловкость, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

**Здоровьесберегающие технологии:** игровой массаж – адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки, дыхательная гимнастика с произношением звуков.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли.

**Понимают:** как принимать правильное исходное положение при метании мешочков с песком вдаль, броска мяча в кегли.

**Применяют:** навыки бега парами, навыки сохранения равновесия, выполнения приставного шага при ходьбе по бревну, метания мелких предметов вдаль, ориентировки в пространстве.

**Оборудование:** мячи, на которых нарисованы грустные и веселые рожицы – 2, горизонтальное бревно, мешочки с песком: кегли, мячи на половину группы

**Билингвальный компонент:** жұбынды тап – найди пару, жұппен жүгіру – бег парами.

### **ХОД ОУД**

#### **1. Организационный момент.**

Педагог предлагает поиграть в игры.

#### **2. Основная часть.**

### **I. Игровое упражнение «Найди свою пару».**

Предлагает выполнить бег парами.

Обращает внимание на согласованность действий в паре.

### **II. Дыхательная гимнастика с произношением звуков.**

1. «Ежик».

Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

2. «Регулировщик».

Верный путь покажет, повороты все укажет.

3. «Гуси летят».

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

4. «Маятник».

Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.

5. «Радуга, обними меня».

6. «Вырасти большой».

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

### **Выполнение основных движений.**

#### **Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом) (2раза).**

Напоминает о технике безопасности при выполнении упражнений на повышенной опоре.

Оказывает страховку детей.

#### **Метание мешочка с песком вдаль (4раза).**

Акцентирует внимание на последовательности выполнения действий, на силе броска.

Воспитанники становятся в две шеренги. Принимают правильное исходное положение при метании вдаль правой рукой, затем левой. Энергично выпрямляют согнутую в локте руку. Стараются метать мешочки вперед – вверх – вдаль.

Бросок выполняют поочередно шеренгами.

По сигналу бегут за мешочками обходят площадку слева – справа, становятся сзади первой шеренги.

### **Элементы спортивных игр – кегли.**

#### **«Самые меткие».**

Бросание мяча, занимая правильное исходное положение, в расставленные в разном положении кегли.

#### **Воспитанники выполняют бросок мяча с расстояния 2 метра.**

Сначала задание выполняют девочки, а мальчики ставят кегли по указанию педагога.

Затем броски выполняют мальчики. Педагог акцентирует внимание на энергичный толчок мяча в прямом направлении – в центр стоящих кеглей.

### **III. Массаж лица «Пчела».**

Ла – ла – ла – на цветке сидит пчела.

Ул – ул – ул – ветерок подул.

Ала – ала – ала – пчелка крыльями махала.

Ила – ила – ила – пчелка мед носила.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (6 раз).

Провести по щекам сверху – вниз.

Провести кулачками по крыльям носа – 6 раз.

Растереть лоб ладонями (козырьком).

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

### **Игровое упражнение «Покажи верно».**

Педагог выполняет роль ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?».

Дети отвечают на вопросы ведущего, сопровождают ответ соответствующими жестами. «Настроение каково?» поднимают большой палец вверх: «Настроение – во!», «Настроение как?» Хлопают в ладоши: «Настроение – вот так!»

### №103

**Образовательные области:** Здоровье. Познание.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Разноцветные скакалки.

**Цель:** развитие координации движений при выполнении прыжков через скакалку и ходьбе по бревну.

**Задачи:** учить вращать скакалку кистями и предплечьями рук, корпус держать прямо, делать невысокие подскоки на носках, согласовывать вращение скакалки и подскок. Закреплять умение согласовывать в паре темп и ритм шагов, сохранять направление движения, чередовать ходьбу и бег. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну. Развивать общую выносливость, координационные способности, внимание; воспитывать организованность, самостоятельность.

**Игра:** «Проползи в тоннель».

**Цель:** развивать ловкость.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу и бег парами в колонне, упражнения с платочками, прыжки на скакалке, ходьбу по бревну.

**Понимают:** назначение скакалки, как быстро находить себе пару по цвету платочков, согласовывать темп и ритм шагов в паре, технику ходьбы приставным шагом по бревну, делать невысокие подскоки на носках при прыжках на скакалке.

**Применяют:** навыки чередования ходьбы и бега парами, навыки сохранения равновесия на горизонтальном бревне, навыки ползания в ограниченном пространстве, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** разноцветные платочки по количеству детей, горизонтальное бревно – 2 шт., скакалки на подгруппу детей, модуль тоннеля – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** секіргіш – скакалка, орамал – платок.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Обращает внимание на новое оборудование – скакалки. Обследуют скакалки.

Делают выводы о назначении, через нее можно прыгать, выкладывать различные фигуры.

### 2.Основная часть.

#### I. Подвижная игра «Найди свой цвет».

Построение парами в колонну по два.

Воспитанники берут разноцветные платочки, становятся в пары по цвету платочков.

По сигналу ходят врассыпную по залу.

По сигналу: «1, 2, 3 – свой цвет найди!» быстро становятся парами в колонну по два.

Чередуют ходьбу и бег парами по сигналу педагога.

Сохраняют направление движения.

Размыкание колонны приставным шагом влево и вправо.

#### II. Выполнение общеразвивающих упражнений с платочками в колонне по два (комплекс №2).

Педагог обращает внимание на сохранение осанки.

**Выполнение основных движений.**

**Ходьба по горизонтальному бревну (боком приставным шагом)(4раза).**



Указания: корпус и голову держать прямо.

**Прыжки через скакалку.** Акцентирует внимание на технике безопасности.

Педагог объясняет и показывает движения.

Обращает внимание на вращение скакалки кистями и предплечьями рук.

**Подвижная игра «Проползи в тоннель» (4раза).**

Дети становятся в две колонны возле тоннелей.

Проползают в тоннеле друг за другом.

После выполнения становятся в конец своей колонны.

Выигрывает та команда, которая выполнила задание первой и быстрее всех построилась в колонну.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**III. Игровое упражнение «Пузыри» (3 раза).**

Представляют себя надутыми «пузырями». Приседают в разных концах зала, на слова:

«Пузыри надуваются», поднимаются, медленно отводят руки в стороны, как можно дальше назад.

На слова: «Из пузырей выходит воздух», приседают, произносят звук «С-с-с».

Имитирует надувание мыльных пузырей.

**3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **№104**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Айсулу и Серик в гостях у ребят.

**Цель:** формирование навыков выполнения прыжков через скакалку и метания в горизонтальную цель.

**Задачи:** учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять ритмичные прыжки через короткую скакалку, прыгая невысоко, опускаться сначала на носки, потом на пятки. Развивать умение соревноваться, выполнять правила. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

**Игра:** «Кетті, кетті орамал».

**Цель:** развивать ловкость рук, умение манипулировать мелкими предметами.

**Здоровьесберегающие технологии:** корригирующие упражнения с косичкой, пальчиковая гимнастика.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу на носочках, пятках, метание в горизонтальную цель (расстояние 2,5 метра), прыжки на скакалке.

**Понимают:** как выполнять прямой галоп и имитировать движения наездника, выполнять движения по подгруппам, делать невысокие подскоки на носках при прыжках на скакалке, быстро передавать платок друг другу.

**Применяют:** навыки выполнения корригирующих движений, навыки метания в горизонтальную цель, навыки выполнения прыжков на скакалке, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** косички по количеству детей, обручи – 2шт., набивные мячики диаметром 8см на подгруппу детей, скакалки на подгруппу детей, куклы девочки и мальчика в казахских костюмах.

**Билингвальный компонент:** аяқ ұшымен жүру – ходьба на носках, өкшемен жүру – ходьба на пятках.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Игровая ситуация. Пришли в гости куклы Айсулу и Серик.

Они все время ссорятся – кто самый ловкий?

Предлагает решить этот спор и поиграть вместе с ними.

### 2.Основная часть.

**I. Построение в колонну по одному, ходьба с косичкой в руках:** ходьба на носках, пятках с разным заданием для рук – косички вверх, вперед.

### II. Игровое упражнение «Наездники».

Смена положений рук, выпрямление рук в локтях.

**Выполнение основных движений по подгруппам** – отдельно девочки и мальчики.

**Метание в горизонтальную цель (обручи на расстоянии 2,5 метра от линии метания) (4 раза).**

Педагог акцентирует внимание на умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится бросок и дифференцировать силу броска

**Прыжки через скакалку в индивидуальном порядке.**

Педагог акцентирует внимание на технике безопасности, на умении согласовывать вращение скакалки и подскоков, прыгать невысоко.

**Подвижная игра «Кетті, кетті орамал» («Быстрый платок») ( 3 раза).**

Напоминает правила игры.

Дети садятся в круг, сгибают ноги в коленях. Передают под ними платок. Стараются передать быстро, чтобы водящий его не забрал. Педагог играет роль водящего, затем эту роль выполняет ребенок.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### III. Упражнение «Дружба».

<i>«Дружат в нашей группе девочки и мальчики. Мы с тобой подружим, маленькие пальчики. 1,2,3,4,5 – начинай считать опять. 1,2,3,4,5 – мы закончили считать».</i>	Садятся на скамейки в произвольном порядке. Поочередно показывают ладони. Сжимают пальцы в «замок».  Поочередно касаются пальцев обеих рук.
--	---

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Отмечает, мальчики и девочки хорошо справились с заданиями, все ловкие и умелые.

Айсулу и Серик прощаются с детьми.

**№105**

**На свежем воздухе**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебные колпачки.

**Цель:** развитие ловкости и умения согласовывать свои действия с действиями других детей.

**Задачи:** закреплять умение бегать «змейкой» между предметами коротким шагом, согласовывая спокойные движения рук в такт шагов, развивать координацию движений. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильного положения головы при выполнении ходьбы с предметом на голове. Профилактика нарушений осанки. Развивать умение энергично отталкивать мяч и сохранять направление движения мяча, развивать глазомер; умение использовать все пространство площадки, не мешать друг другу во время выполнения заданий. Воспитывать самостоятельность.

**Игра:** «Ўшты – ўшты».

**Цель:** развивать координацию движений, быстроту реакции.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** упражнения с предметом на голове для профилактики нарушений осанки, мимическая гимнастика.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** бег «змейкой», прокатывание мяча, ходьбу с предметом на голове.

**Понимают:** как ходить враспынную по всей площадке, быстро находить колпачок по команде педагога, не наклонять голову вниз, сохранять осанку ровной.

**Применяют:** навыки бега между предметами, умение катить мяч легкими подталкиваниями рук, сохранять направление движения, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** пластмассовые колпачки на каждого ребенка (можно использовать пластмассовый стаканчик), мячи для прокатывания на каждого ребенка.

**Билингвальный компонент:** шеңберге туру – встать в круг.

### **ХОД ОУД**

#### **1.Организационный момент.**

Педагог обращает внимание на колпачки. Предлагает рассмотреть их, выбрать себе по цвету.

#### **2.Основная часть.**

##### **I. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро подними».**

Ходьба по кругу, не задевая колпачки.

По команде: «Быстро возьми, быстро подними!» – останавливаются возле колпачков, поднимают вверх. Ставят колпачки на пол.

##### **II. Игровое упражнение «1, 2, 3 – бери!».**

Воспитанники стоят по кругу, сзади себя ставят колпачок.

По команде: «1, 2, 3 – бери!» – быстро берут колпачок и поднимают вверх.

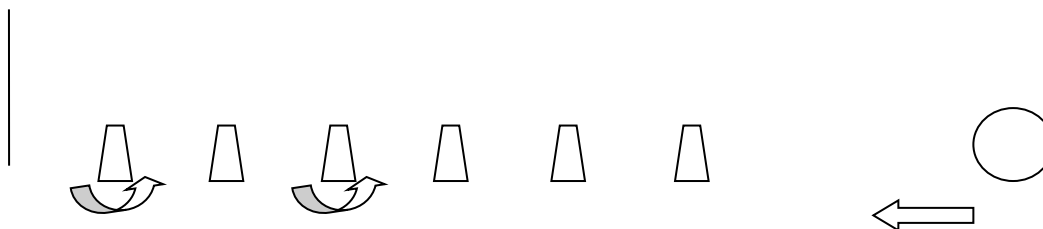
##### **Выполнение основных движений**

**Равновесие** – ходьба с одной стороны площадки на противоположную с колпачком на голове (**4 раза**).

Указание – сохранять осанку ровной, смотреть вперед, не наклонять голову, чтобы не упал колпачок.

##### **Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы (2 раза).**

Педагог предлагает расставить колпачки в ряд для соревнования. Объясняет и показывает упражнения: огибать колпачки слева и справа, разворачивать корпус. Дети подходят к отмеченной линии – началу движения. В индивидуальном порядке обегают колпачки и становятся в конец своей колонны. Стараются бежать легко, ритмично, не задевая колпачки.



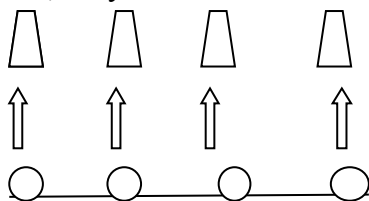
### **Игровое упражнение «Сбей колпачок».**

**Прокатывание мяча с попаданием в предмет (расстояние до колпачка 2 метра) (5 раз).**

Показывает способ выполнения – прокатывать мяч спокойно, не торопясь.

При прокатывании в цель – движение энергичное, резкий толчок мяча пальцами снизу.

Воспитанники ставят колпачки на линию напротив себя. Старются сбить колпачки мячом, бегут за мячом и становятся на свое место.



### **Подвижная игра «Ұшты - ұшты» («Летает - не летает»). (3 раза)**

Дети стоят по кругу, в центре – ведущий. Он называет на казахском языке предметы, которые летают и не летают.

Если называет летающий предмет, дети поднимают руки вверх или хлопают.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

### **III. Мимическая гимнастика «Хорошее настроение».**

Показывают свое настроение с помощью эмоций.

### **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **№106**

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Волшебные превращения.

**Цель:** закрепление навыков метания в горизонтальную цель.

**Задачи:** продолжать учить метать мяч в горизонтальную цель энергичным выпрямлением руки, развивать умение слегка отставлять ногу одноименную руке, которой производится бросок. Развивать умение ползать с опорой на ладони и колени, контролировать свои действия, сохранять спину ровной. Воспитывать решительность, смелость.

**Игра:** «Пронеси не урони».

**Цель:** развивать рефлекс правильной походки, профилактика нарушения осанки.

**Применение здоровьесберегающих технологий:** гримасы здоровья.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** игровую гимнастику, метание в горизонтальную цель, ползание с мешочком на спине, ходьбу с мешочком на голове, элементы «Гримасы здоровья».

**Понимают:** как строиться в две колонны, ходить с мешочком на голове, ползать с мешочком на спине, слегка отставлять ногу при метании в цель.

**Применяют:** навыки метания в цель, навыки сохранения осанки, умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** «волшебная палочка», музыка «Шум моря», мешочки с песком по количеству детей, обручи – 2 шт.

**Билингвальный компонент:** аңшылар – охотники, әскерлер – солдаты.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание детей на свою волшебную палочку.

Волшебство продолжается.

Предлагает послушать музыку «Шум моря» и отгадать, куда их переместила волшебная палочка.

### 2.Основная часть.

#### I. Выполнение игровой гимнастики «На морском берегу».

Принятие соответствующих исходных положений.

#### II. Выполнение основных движений (4 раза).

##### Метание в горизонтальную цель (обруч).

*«Охотники».*

Волшебная палочка превращает всех в охотников.

Педагог акцентирует внимание на умение слегка отставлять ногу, одноименную руке, которой производится броски дифференцировать силу броска.

*Ползание с мешочком на спине (расстояние 4 метра).*

*«Солдаты».*

Волшебная палочка превращает детей в солдат (шеренги стоят напротив друг друга на расстоянии 4 метров).

Указание: чтобы мешочек не упал, спину нужно держать прямо, не прогибать.

*«Невидимки» (под музыку).*

Волшебная палочка превращает всех в невидимок.

##### Подвижная игра «Пронеси не урони» (3 раза).

Под музыку двигаются «враспынную» по залу с мешочком на голове. Голову и корпус держат прямо, плечи слегка отводят назад. По окончании музыки останавливаются на месте, убирают мешочек, становятся видимыми.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

#### III. Grimасы здоровья («Буратино» «Чебурашка»).

### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Превращает всех опять в детей.

Предлагает рассказать, какие превращения понравились больше всего и почему.

## №107

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Учимся дружить.

**Цель:** закрепление навыков выполнения ходьбы на носках и подбрасывании мяча вверх.

**Задачи:** закреплять умение согласовывать свои действия в паре при ходьбе, 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.

**Игра:** «Мы веселые ребята».

**Цель:** развивать ловкость, внимание.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** общеразвивающие упражнения с кеглями, ходьбу парами, ходьбу по доске, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

**Понимают:** назначение кегли, технику подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками.

**Применяют:** навыки сохранять ровную осанку при ходьбе по ограниченной площади, умение ходить врассыпную по всему залу, умение подбрасывать мяч, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** кегли по количеству детей, мячи диаметром 20 см по количеству детей, доска (ширина 15 см, длина 2 метра) – 4 шт.

**Билингвальный компонент:** жұбынды тап – найди пару.

### ХОД ОУД

#### 1.Организационный момент.

Педагог обращает внимание на спортивный атрибут – кегли. Побуждает к активному обследованию, вариантам ответов о назначении кегли. Обращает внимание, что игры со спортивным оборудованием помогут всем детям в группе стать не только сильными, но и сплоченными, дружными.

#### 2.Основная часть.

**I.** Моделирование двигательной среды – кегли расставлены в два ряда.

**Игровое упражнение «Найди свою кеглю».**

Построение в две колонны.

**II.** Выполнение общеразвивающих упражнений с кеглями (комплекс №3 )

Показывает упражнения.

**Выполнение основных движений в игровой форме.**

**Игра «Найди пару».**

Образовывает пары с ребенком, стоящим напротив в колонне, а не по желанию.

Ходьба парами, соблюдение одинакового ритма шагов, движения в одном темпе.

**Игра «Пройди по волшебной дорожке» (3 раза).**

Равновесие: ходьба на носках по доске, положенной на пол. Расположение досок по периметру всего зала.

**Игра «Разноцветные бусинки».**

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (8 раз).

Указание: держать мяч надо расставленными пальцами рук и подбрасывать вперед – вверх. После ловли мяча, согнутые руки снова опустить немного вниз.

В ходе ОУД педагог проводит индивидуальную работу.

**Игра «Мы веселые ребята».**

Дети стоят на одной стороне зала за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

*«Мы веселые ребята,*

*любим бегать и скакать.*

*Ну, попробуй нас догнать.*

*1,2,3 – лови!»*

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону зала, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

**III. Игра малой подвижности «Тишина».**

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.

Отслеживание выполнения действий детей.

#### 3. Рефлексия.

Педагог подводит итог, поощряет детей.

Предлагает воспитанникам рассказать, какие игры понравились больше всего. Акцентирует внимание на доброжелательном отношении детей в игре.

## №108

### На свежем воздухе

**Образовательные области:** Здоровье. Социум.

**Раздел:** Физическая культура.

**Тема:** Казахские подвижные игры.

**Цель:** обогащение двигательного опыта детей через казахские подвижные игры.

**Задачи:** закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя. Упражнять в ходьбе с разным положением рук, развивать внимание, координационные способности, умение изменять направление бега. Воспитывать толерантность.

**Игры:** «Мысық пен тышқан» – «Кошка и мышка», «Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята», «Байга», «Күміс алу» – «Подними монету», «Оқтау тартыс» – «Перетяни – ка»

**Цель:** познакомить детей с видами казахских национальных игр, с их историей, прививать интерес к национальным традициям, воспитывать уважение к обычаям казахского народа, улучшать ориентировку в пространстве, повышать двигательную активность, учить преодолевать двигательные трудности – работать в паре, развивать координацию движений.

**Ожидаемый результат:**

**Воспроизводят:** ходьбу с разным положением рук, прыжки на месте с поворотами.

**Понимают:** координировать свои действия с действиями других детей: первый – хлопает, второй – прыгает, менять направления бега в зависимости от ролевых действий.

**Применяют:** навыки ходьбы в колонне, построения в колонну, шеренгу в соответствии с правилами игры, умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя повороты налево, направо, вокруг себя, ориентировку в пространстве.

**Оборудование:** маски для игр, записи фонограмм, гимнастические палки, монеты для игры

**Здоровьесберегающие технологии:** профилактика плоскостопия – формировать способности стопы упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы, способствовать повышению функциональной деятельности головного мозга.

**Билингвальный компонент:** мен сияқты жаса – делай как я.

## ХОД ОУД

### 1.Организационный момент.

Педагог предлагает рассказать о казахских играх, которые им нравятся больше всего. – Какие качества развиваются в игре?

Акцентирует внимание, что игры разных народов очень похожи между собой.

### 2.Основная часть.

**I. Игровое упражнение «Делай как я!»** – корригирующие упражнения с разным положением рук.

**Прыжки на месте с поворотами направо, налево, поворачиваясь вокруг себя.**

### II. Подвижные игры:

#### 1. «Мысық пен тышқан» («Кошка и мышка»).

Игроки становятся в круг, взявшись за руки. Игроки поднимают руки перед мышкой и опускают перед кошкой:

*«Мысық тісін ақситады,*

*Көздерін шақишитады.  
Дұрдитіп, күржитіп белін,  
Айбат қылады ернің».*

Кошка старается догнать мышку, бежит за ней вокруг круга, через него.  
Игра повторяется 2 раза.

## **2. «Қасқыр мен лақтар» (Волк и козлята).**

Козлята становятся на одной из сторон площадки, а посередине располагается волк.  
После слов:

*«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,  
Бөрте лақ тым ерке-ақ.  
Кетесің кейде секеңдеп,  
Байламаса көкем кеп».*

Козлята стараются перебежать на противоположную сторону площадки.  
Волк двигается посередине площадки и старается осалить кого-либо из перебегающих детей.

## **3. «Байга».**

Игроки разбиваются по парам. Один из пары становится «конем», другой – «наездником». «Конь» встает спереди от «наездника» и запрокидывает руки вверх и назад, так чтобы «наездник» мог ухватиться за них своими руками. Все пары («конь» + «наездник») встают вдоль линии и по сигналу «старт» бегут к намеченной цели - платку. Та пара, которая успеет быстрее всего достичь цели – побеждает.

## **4. «Күміс алу» («Подними монету»).**

На площадке отмечаются линии старта и финиша, вдоль игрового поля раскладываются монетки. Джигиты становятся на линии старта, изображая всадников на конях, бегут вдоль поля к линии финиша, собирая на скаку монеты. Тот, кто не останавливаясь, на скаку соберет наибольшее количество монет, дойдя до финиша, объявляется победителем. При этом имитировать скачку на лошади нужно постоянно, пока не дойдет до линии финиша, и при подъеме монеты тоже нельзя останавливаться.

## **5. «Оқтау тартыс» («Перетяни-ка»).**

Для этой игры по два человека выходят на середину и встают по разные стороны от черты. Берут палку за оба ее конца и тянут каждый на себя. Тот, кто сможет перетянуть соперника на свою сторону, и будет победителем.

## **III. Массаж лица «Ежик».**

Жа-жа-жа – мы в лесу нашли ежа.  
Жу-жу-жу – подошли мы к ежу.  
Ужа-ужа-ужа – впереди большая лужа.  
Жок-жок-жок – надень, ежик, сапожок.  
Слегка касаясь пальцами, провести по лбу. (6 раз)  
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам. (6 раз)  
Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек,  
растереть лоб движениями в стороны – вместе.  
Кулачками массировать крылья носа.

## **3. Рефлексия.**

Педагог подводит итог, поощряет детей.

## **Игровое упражнение «Покажи верно».**

Педагог выполняет роль ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?»

Напоминает о доброжелательном отношении друг к другу.

Отвечают на вопросы ведущего, сопровождают ответ соответствующими жестами.

«Настроение каково?» поднимают большой палец вверх: «Настроение – во!» «Настроение как?».

Хлопают в ладоши: «Настроение – вот так!».



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

#### КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

##### Комплекс №1

(без предметов)

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз)
5. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

##### Комплекс №2

(с флажками)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: то же, флажки у груди. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п.: сидя ноги врозь, флажки у груди. Наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2–3 раза).

##### Комплекс №3

(с мячом)

1. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед вниз, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. Встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: то же, мяч перед собой в обеих руках. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).
4. И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в и.п. (6–7 раз)
5. И.п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться и вернуться в и.п. (5–6 раз).
6. И.п.: стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. (3 раза)

##### Комплекс №4

(с обручами)

1. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево) обруч в сторону, руки прямые (по 3 раза в каждую сторону).
3. И.п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, коснуться пола между носков ног, поднять обруч вверх, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: сидя ноги, согнутые в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться колен ободом обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. (5–6 раз)
6. И.п.: стоя ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг обруча, помогая себе взмахом рук (3 раза), в чередовании с ходьбой на месте.

### **Комплекс №5**

(с косичкой)

1. И.п.: стоя ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в и.п. (5–7 раз)
3. И.п.: стоя на коленях, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку отнести в сторону, руки прямые, вернуться в и.п. (по 3 раза)
4. И.п.: сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрячься, косичку вверх, вернуться в и.п.
5. И.п. стоя ноги вместе, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах. (10–12 раз)

### **Комплекс №6**

(без предметов)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п.
5. И.п.: стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

### **Комплекс №7**

(с кеглей)

1. И.п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю в левую руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).
3. И.п.: стоя на коленях, кегля в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза)

4. И.п.: ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю, вернуться в и.п. (6–7 раз)
5. И.п.: стоя около кегли, руки свободно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли (по 2 раза в каждую сторону).

### **Комплекс №8**

(с кубиками)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки (5–6 раз).
2. И.п.: то же. Присесть, положить кубик на пол, встать, руки на поясе, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на поясе. Наклониться, взять кубик, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика (по 3–4 раза в каждую сторону)

### **Комплекс №9**

(без предметов)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: то же, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: лежа на спине, руки прямые. Согнуть в коленях ноги, коснуться руками, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – руки в стороны), вернуться в и.п. Выполнять под счет до 8 (3 раза).

### **Комплекс №10**

(с платочками)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку (по 4 раза в каждую сторону).
3. И.п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: ноги врозь, платочек у груди. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, поднять вверх, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на месте и вокруг себя в чередовании с ходьбой (2–3 раза).

### **Комплекс №11**

(со скамейками)

1. И.п.: сидя на скамейке руки опущены. Поднять руки в стороны; вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. И.п.: то же, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), коснуться кончиками пальцев пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3.И.п.: то же, ноги прямые, руки в упоре с боков скамейки. Поднять прямую правую (левую) ногу, опустить (5–6 раз).

4.И.п.: стоя около скамейки, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Присесть, коснуться ладонями рук скамейки, колени развести в стороны, спина прямая, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз).

5.И.п.: то же, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями рук скамейки, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз).

6.И.п.: то же. Прыжки на двух ногах вокруг скамейки в чередовании с ходьбой вокруг скамейки (вправо и влево).

### **Комплекс №12**

(с обручем)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в и.п. (5–6 раз)

2. И.п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз)

3. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в и.п. (по 4 раза)

4. И.п.: сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в и.п. (5–6 раз)

5. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки в обруч, из обруча в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

### **Комплекс №13**

(без предметов)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в и.п. (по 3 раза)

3. И.п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в и.п. (6 раз)

4. И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться, вернуться в и.п. (5–6 раз)

5. И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе) под счет или удары в бубен. Проводится в умеренном темпе (8 прыжков, повторить 2 раза).

### **Комплекс №14**

(с флажком)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. Флажки в стороны, вверх, скрестить, в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Наклониться, коснуться палочками носков ног (справа и слева), выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)

3. И.п.: стоя на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести руку в сторону, прямо, вернуться в и.п. (5–6 раз)

4. И.п.: сидя ноги врозь, флажки у груди. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз)

5. И.п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза)

### **Комплекс №15**

(со стульями)

1. И. п.: сидя на стуле руки опущены. Поднять руки в стороны; вверх, в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз).
2. И.п.: то же, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), коснуться кончиками пальцев пола, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).
3. И.п.: то же, ноги прямые, руки в упоре с боков стула. Поднять прямую правую (левую) ногу, опустить (5–6 раз).
4. И.п.: стоя за спинкой стула, пятки вместе, носки врозь, руки держатся за спинку стула. Присесть, колени развести в стороны, спина прямая, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз).
5. И.п.: то же, руки на поясе. Руки в стороны, наклониться, коснуться ладонями рук сиденья стула, выпрямиться, вернуться в и.п. (5–6 раз).
6. И.п.: то же. Прыжки на двух ногах вокруг стула в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза)

### **Комплекс №16**

(с обручем)

1. И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить вперед, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. (4–5 раз)
3. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч. Руки в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: сидя ноги врозь, обруч у груди. Поднять обруч вверх, наклониться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: лежа на спине, обруч в руках за головой. Согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в и.п. (5–6 раз)
6. И.п.: стоя в обруче, ноги на ширине ступни. Прыжки на двух ногах внутри обруча, на восьмой счет прыгнуть из обруча (4 раза в чередовании с ходьбой).

### **Комплекс №17**

(без предметов)

1. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: о.с. руки вдоль туловища. Присесть руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой. (5–6 раз)
3. И.п.: ноги слегка расставлены, руки за головой. Наклониться вправо (влево), хлопнуть по ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами рук носков ног (правой и левой), руки в стороны, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: лежа на спине, руки прямые за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, опустить ноги, вернуться в и.п. (5–6 раз)
6. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (3–4 раза)

### **Комплекс №18**

(с обручем)

1. И.п.: обруч внизу. Поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. Присесть, обруч вынести вперед, вернуться в и.п. (5–6 раз)

3. И.п.: стоя на коленях, обруч у груди. Поворот вправо (влево), отвести обруч в сторону, вернуться в и.п. (6 раз)
4. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (4–5 раз)
5. И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. (2–3 раза)

### **Комплекс №19**

(с кубиком)

1. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: о.с., то же. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз)
3. И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п. (6 раз)
4. И.п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку. То же к правой ноге. (4 раза)
5. И.п.: стоя около кубика, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте. (3–4 раза)

### **Комплекс №20**

(с палкой)

1. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу. Поднять палку вверх, за голову, вернуться в и.п. (5–6 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх, наклон вправо (влево), прямо, вернуться в и.п.
3. И.п.: сидя ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в и.п. (5–6 раз)
4. И.п.: о.с., держаться за палку двумя руками сверху. Присесть, встать, вернуться в и.п. (5–6 раз)
5. И.п.: о.с., палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза)

### «На морском берегу»

№ п/п	Название упражнения	Выполнение упражнений
1	<b>«Морская волна».</b> По морю идет, идет А до берега дойдет – Тут и пропадет.	И.п.: сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести. 1-8 – волнообразные движения кистями и предплечьями, не разъединяя пальцев рук, 1-8 – то же в другую сторону.
2	<b>«Кораблик».</b> Плывет белый гусь– Брюхо деревянное, Крылья полотняные.	И.п.: лежа на животе, руки сзади, пальцы переплетены. 1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, 2-7 – держать, 8– и.п.
3	<b>«Краб».</b> Ползет наоборот, задом наперед, Все под водой хватает клешней.	И.п.: сидя согнув ноги, руки сзади в упоре. 1 – поднять таз, 2-7 – продвижение вперед, опираясь на конечности, 8 – и.п. 1-8 – то же, продвигаясь назад.
4	<b>«Катамаран».</b>	И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. 1-8 – имитировать педалирование ногами.
5	<b>«Дельфин».</b>	И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1-2 – перекат на правый бок, прогнуться, 3-4 – и.п., 5-8 – то же влево.
6	<b>«На берегу».</b>	И.п.: стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь) на счет 1-8.

### Веселая игробика

1	Только встали дети в круг, Сразу птички прилетели, Крылышками махали, Нас всех удивляли.	Встают в круг. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Машут под музыку прямыми руками. «Чик-чирик».
2	А потом пришел гусь: «Никого я не боюсь, Дайте мне водички, Буду я плескаться, Буду забавляться».	И. п.: руки назад, головку вверх. Наклоны вперед. «Га-га-га».
3	Увидали это бегемотики, Ухватились за животики. И хохочут, и хохочут, Будто кто-то их щекочет.	И.п.: сидя, руки на животе. Со словами «Ха-ха» дети поворачиваются вправо, влево.
4	А жуки-то, а жуки, До чего же хороши: Лапки мохнатенькие, Спинки полосатенькие.	И.п.: лежа на спине. Бараксаются «в траве», машут ногами, руками и жужжат: «Ж-ж-ж».
5	К обезьянам подошли, Посмеялись от души.	И.п.: ноги вместе, ладошки перед лицом. Прыжки на двух ногах.

6	Подошли к слону огромному, Грозно топал он ногами, Мы немного испугались, И все дружно разбежались.	И.п.: руки на поясе, ноги вместе. Топают ногами.  Бегают врассыпную, строятся в колонну.
---	--	---

### «Лесная прогулка»

№ п\п	Название упражнения	Выполнение упражнений
1	<b>«Солнечные лучи».</b> Дети по лесу гуляли, За природой наблюдали. Вверх, на небо посмотрели И их лучики пригрели.	И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – поднять руки через стороны вверх, 2 – потянуться, не отрывая ног от пола 3-4 и.п.
2	<b>«Комары».</b> Комары летали, Нам надоедали, Дружно хлопнули Раз-два, Разлетелась мошкара	И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – прямые руки вперед хлопнуть в ладоши. 2 – и.п.
3	<b>«Букет».</b> Мы букет не будем рвать, Раз – присели, Два присели, В руках ландыши запели.	И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, коснуться руками пола. 2 – и.п.
4	<b>«Поющие цветы».</b> Вправо звон, Динь – Дон! Влево звон Динь – Дон!	И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на скрестно у плеч. 1– наклон в сторону, коснуться локтем колена. 2 – выпрямиться. 3-4 тоже в другую сторону.
5	<b>«Муравьи».</b> Вот бегут муравьи, Посчитаем их мы. 1-2-3-4-5, начинай считать опять	И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вперед, коснуться ног, колени не сгибать. 2 – и.п.
6	<b>«До свидания, добрый лес!»</b> До свиданья, добрый лес, Лес загадок и чудес.	Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.



### «Аттракционы»

№п\п	Название упражнения	Выполнение упражнений
1	<b>«Поезд».</b> Карусели, карусели, Мы с тобой, На поезд сели, Сели и поехали «Чух-чух!»	И.п.: ноги расставлены, руки перед грудью, согнуты в локтях: выпрямить вперед попеременно правую и левую руку, произнося «Чух-Чух!»
2	<b>«Самолет».</b> Карусели, карусели, В самолет с тобой, Мы сели, Сели и полетели! «У-у-у!»	И.п.: ноги расставлены, руки в стороны: наклоны в стороны, произносить «У-у-у!».
3	<b>«Машина».</b> Карусели, карусели Мы с тобой В машину сели, Сели и поехали! «Р-р-р!»	И.п.: сидя на пятках, руки на поясе: встать на колени, руки вперед, кулаки сжать «держим руль», произносить «Р-р-р!»
4	<b>«Лодка».</b> Карусели, карусели, Мы с тобою, В лодку сели, Сели и поплыли! «Ш-ш-ш!»	И.п.: сидя, прямые ноги вместе, руки свободно: наклонится вперед, вытягивая руки и произнося «Ш-ш-ш!»
5	<b>«Лошадка».</b> Карусели, карусели, Мы с тобой, На лошадь сели, Сели и поскакали! «У-у-у!»	И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед, сжаты в кулак: шагать высоко поднимая колени, прищелкивая языком.
6	<b>«Прыжки».</b> Приглашают нас качели, Покружить на карусели. Поскакали-полетели, Наши чудо карусели!	Прыжки на месте вокруг себя вправо, влево в чередовании с ходьбой.

### «Чудеса природы»

№п\п	Название упражнения	Выполнение упражнений
1	<b>«Ветерок».</b> Без рук, без ног, по свету рыщет, поет да свищет.	И.п.: о.с., руки вверх. 1 – руки вправо («у-у-у!»). 2 – и.п. 3-4 то же самое влево.

2	<b>«Солнце».</b> Светит, сверкает, всех согревает.	И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки. 2 – и.п.
3	<b>«Небо».</b> Голубая простыня весь мир накрывает.	И.п.: стоя на коленях, опираясь на руки (вместе, впереди) 1 – руки развести в стороны. 2 – и.п.
4	<b>«Дождь»</b> Его просят, его ждут; придет – прятаться начнут.	И.п.: сед с прямыми ногами, руки внизу. 1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками, опустить на них голову. 2 – и.п.
5	<b>«Радуга».</b> Крашеное коромысло над рекой повисло.	И.п.: лежа на спине, руками обхватить колени сзади. 1– 4 раскачиваться вперед-назад.
6	<b>«Дождь».</b> Он бьет, и стучит, и отскакивает, и бормочет, и поет, убаюкивает.	Прыжки на одной ноге в чередовании с ходьбой.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Ребенка учат дышать закрытым ртом. Тренируют носовой выдох, говоря ребенку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка.

Используются упражнения с сопротивлением, когда взрослый кладет руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребенка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребенка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею.

Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счет или музыку, в хорошо проветренном помещении. С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приемы.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка и укрепляет защитные силы организма.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

### Дыхательные упражнения:

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

### «Шарик».

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1–5 медленно выдохнуть.

### «Дровосек».

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

### «Сбор урожая».

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть).  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох).  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох).  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот).  
Ну, а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3–4 раза.

#### **«Курочки».**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки–«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

#### **«Пчелка».**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчелка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...).  
Полечу и пожужжу, детям меда принесу (встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

#### **«Самолет».**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолетик – самолет,

*(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полет.

*(задерживает дыхание)*

Жу-жу-жу. *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу. *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну. *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу. *(поднимает голову, вдох)*

Жу-жу-жу *(делает поворот влево)*

Жу-жу-жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо и опускает руки)*. Повторить 2–3 раза

#### **«Мышка и мишка».**

Вы читаете стихотворение, ребенок выполняет движения.

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадет. Повторить 3 – 4 раза.

#### **«Ветерок».**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*.

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*.

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*.

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*.

И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*.

Ну, а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*. Повторить 3–4 раза.

## Комплекс 1

### 1. «Часики».

Часики вперед идут, за собою нас ведут.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

### 2. «Петух».

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 – поднять руки в стороны (вдох).

2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох).

### 3. «Насос».

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п.: о.с.

1 – наклон туловища в сторону (вдох).

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

### 4. «Семафор».

Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

И.п.: сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 – поднятие рук в стороны (вдох).

2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с».

### 5. «Дыхание».

Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой.

И.п.: стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### 6. «Дыхание».

Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

И.п.: о.с.

1 – медленный вдох через нос.

Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды.

2 – плавный выдох через нос.

## Комплекс 2.

### 1. «Ежик».

Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

И.п.: о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумовой вдох носом.

2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.

### 2. «Регулировщик».

Верный путь покажет, повороты все укажет.

И.п.: стойка ноги врозь.

Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом).

2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р».

### 3. «Гуси летят».

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

И.п.: о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох).

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох).

### 4. «Маятник».

Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.

И.п.: руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох).

2 – и.п. (вдох).

3 – наклон влево (выдох).

4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х».

### 5. «Радуга, обними меня».

И.п.: о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2 – задержать дыхание на 3-4 секунды.

3 – растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

### 5. «Вырасти большой».

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И.п.: о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться на носки (вдох).

2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х»

### **Комплекс 3.**

#### 1. «Ушки».

Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят.

И.п.: о.с.

1 – наклон головы вправо – сильный вдох.

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

#### 2. «Губы трубкой».

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.

И.п.: о.с.

1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот.

2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3 – сделать движение, как бы глотая воздух.

4 – пауза в течение, 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

#### 3. «Задувание свечи» (энергетизированное дыхание).

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

И.п.: стойка ноги врозь.

- 1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно.
- 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо.

4. *«Очищающее «ха» дыхание».*

Друг за другом мы горой, посмеемся над бедой.

И.п.: стойка ноги врозь.

- 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх.
- 2 – задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»).
- 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

5. *«Шипящее стимулирующее дыхание».*

На друг друга пошипим, язычок мы укрепим.

И.п.: о.с.

- 1 – вдох через нос в естественном темпе.
- 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

6. *«Воздушный шар поднимается вверх».*

Ты, как шарик, полети, сверху землю огляди.

И.п.: о.с., одну руку положить между ключицей и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

- 1 – поднять плечи и ключицы (вдох).
- 2 – опустить их (выдох).

7. *«Ветер».*

Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.

И.п.: о.с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 – сделать полный вдох, выпячить живот и ребра грудной клетки.
- 2 – задержать дыхание на 3–4 секунды.
- 3 – сквозь сжатые губы силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

#### **Комплекс 4.**

1. *«Удивимся».*

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.

И.п.: встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

- 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох.
- 2 – и.п.

1. *«Плечи».*

Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.

И.п.: о.с.

- 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох.
- 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

2. *«Язык трубкой».*

Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни.

И.п.: о.с. Губы сложены «трубкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3–5 секунд.

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

### 3. «Покачаем».

Чтобы правильно дышать – себя нужно раскачать.

И.п.: о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох.

2 – медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

### 4. «Поворот».

Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п.: о.с.

1 – сделать вдох.

2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед.

3 – и.п. То же в другую сторону.

### 5. «Погладь бочок».

Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох).

2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой.

## Комплекс 5.

### 1. «Крылья».

Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох).

2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох).

### 2. «Поднимемся на носочки».

Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу?

1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох).

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «ш-ш-ш».

### 3. «Покачивание».

Покачаем слегка, ведь под нами облака.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – наклон вправо «кач» (вдох).

2 – наклон влево «кач» (выдох).

### 4. «Поворот».

Надо посмотреть вокруг – рядом ли летит мой друг?

И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот вправо (вдох).

2 – и.п. (выдох).



3 – поворот влево (вдох).

4 – и.п. (выдох).

5. *«Хлопок».*

Солнце мы хлопком все встретим, так полет свой мы отметим.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – поднять руки вверх (вдох).

2 – хлопок в ладоши, сказав «хлоп» (выдох).

3 – развести руки в стороны (вдох).

4 – опустить руки вниз (выдох).

6. *«Пчелы».*

. Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.

И.п.: стойка ноги врозь, руки опущены.

1 – развести руки в стороны (вдох).

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

7. *«Приземление».*

Приземлиться нам пора, завтра в сад нам, детвора.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в замок внизу.

1 – руки вверх (вдох).

2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнести звук «ух» (выдох).

**Комплекс 6.**

1. *«Носик».*

Мы немного помычим и по носу постучим.

И.п.: о.с.

1 – сделать носом вдох.

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

2. *«Носик».*

Очень любим мы свой нос. Аза что? Вот вам вопрос.

И.п.: о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох).

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

3. *«Гудок парохода».*

Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.

И.п.: о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух.

2 – задержать дыхание на 1–2 секунды.

3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

4. *«Барабаничик».*

Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем.

И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох).

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

5. *«Трубач».*

За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

И.п.: о.с., руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой».

1 – вдох.

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

6. *«Самолет».*

Полетим на самолете, будем сильными в полете.

И.п.: лежа на животе, опора на предплечья.

1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох).

2 – и.п. (выдох)

7. *«Прыжки».*

Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала.

И.п.: о.с., руки на поясе.

1 – 4 – подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево.

Чередовать с ходьбой.

8. *«Дышим тихо, спокойно, плавно».*

Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.

И.п.: о.с.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

## АНТИСТРЕССОВАЯ ГИМНАСТИКА «КАПЕЛЬКА»

### «Здравствуй, небо!»

Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч. Сцепите пальцы за спиной, согните руки в локтях и поднимите как можно выше. Затем руки выпрямите, прогнитесь, наклоня голову назад, и произнесите вслух: «Здравствуй, небо!». После этого расслабьте руки и опустите их за спиной, не расцепляя пальцы.

### «Капелька»

Встаньте прямо, опустите руки вниз, затем через стороны медленно поднимите их вверх, представляя, как капля постепенно покидает ваше тело: сначала стопы голени, бедра, затем – туловище, шею, голову... Вот она поднимается вверх по рукам, оказывается у вас на ладонях, и вы вновь, как и в начале упражнений, ощущаете ее тяжесть... Легонько подтолкните каплю вверх и, когда она поднимется, скажите ей: «Спасибо тебе, капелька!»

### «Чайка»

Встаньте прямо, ноги поставьте чуть шире плеч. Руки вытяните над головой и соедините ладонями вперед. Отведите прямые руки как можно дальше назад, а потом, напрягая мышцы, медленно опустите через стороны вниз, одновременно с силой отводя за спину. После этого сделайте обратное движение: поднимите руки через стороны вверх и соедините над головой ладонями вперед.

### «Махаон»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите в руки ленту и поднимите над головой таким образом, чтобы ткань натянулась. Медленно отведите прямые руки назад до уровня плеч, затем снова поднимите вверх.

### «Большой лук»

Встаньте прямо, руки опустите. Ноги поставьте шире плеч, носки слегка разверните в стороны. Немного согните колени и прогнитесь назад, насколько сможете. Оставаясь в этом положении, поворачивайте плечи вокруг оси позвоночника сначала в одну, а затем в другую сторону.

### «Летучая мышь»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Правую руку поднимите вверх, левую опустите вниз, затем согните их в локтях и постарайтесь сцепить за спиной. Если это вам не удастся, возьмите в правую руку ленту, ухватитесь за ее нижний конец левой рукой и, перехватывая пальцами, подведите кисти рук как можно ближе друг к другу. Повторите упражнение, поменяв руки.

### «Поглаживание собаки»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Представьте, что прямо перед вами стоит большая добродушная собака – например, ньюфаундленд. Не спеша, поворачивайтесь вправо-влево, как будто гладите его опущенными вниз руками, локти не сгибайте! Вообразите, что ньюфаундленд превращается в овчарку: она чуть ниже ньюфаундленда, и вам приходится гладить ее, слегка наклонившись вперед (ноги при этом должны оставаться прямыми). Затем вместо овчарки появляются боксер, пудель, фокстерьер, такса... Продолжайте гладить собак разных пород до тех пор, пока можете наклоняться, не сгибая коленей. После этого начинайте медленно подниматься, как будто гладите воображаемых собак все большего размера.

### «Дерево»

Встаньте прямо, руки опустите вниз. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене.левой рукой ухватитесь за стопу правой ноги, правую руку вытяните в сторону ладонью вниз. Если трудно удержать равновесие, придерживайтесь рукой за стену или какую-то

другую опору. Постарайтесь сохранить такую позу в течение 20-30 секунд, после чего примите исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу.

#### **«Усаживающаяся лягушка»**

Встаньте на четвереньки, ладонями обопритесь о пол. Колени поставьте вместе, стопы разведите как можно дальше. Мужчины делают это упражнение, оттянув носки назад, женщины – положив пятки на пол и согнув стопы под прямым углом к голени. Раскачивая нижнюю часть туловища, постепенно опускайтесь все ниже и ниже, пока не усядетесь на пол между пяток (плечи должны оставаться неподвижными).

#### **«Мартышка»**

Сядьте на коврик, скрестив ноги таким образом, чтобы правая ступня оказалась под левым коленом. Сложите ладони перед грудью и как можно сильнее прижмите их одну к другой. Сохраняя это усилие, делайте круговые движения кистями рук сначала вправо – вверх – вниз – влево, затем в противоположном направлении — влево – вверх – вниз – вправо, так, чтобы траектория напоминала восьмерку.

#### **«Шимпанзе»**

Сядьте на коврик, скрестив ноги. Локти отведите в стороны, поднимите как можно выше вверх и делайте движения вперед-назад.

#### **«Березовый лист»**

Сядьте на пятки, широко разведя колени. Руки поднимите чуть выше головы, согнув в локтях под прямым углом. Прогните спину между лопатками, одновременно повернитесь направо, опустите правое плечо и поднимите левое (в талии не сгибайтесь!). Затем, сохраняя прогиб в спине, повернитесь налево, опустите левое плечо и поднимите правое.

#### **«Танцующая цапля»**

Сядьте на коврик. Ноги выпрямите, и разведите на ширину плеч, руки вытяните перед собой. Наклонитесь вперед, затем всем телом повернитесь направо и коснитесь руками правой стопы (ноги в коленях не сгибайте). После этого, не отклоняясь назад и не сгибая ноги в коленях, коснитесь руками левой стопы.

#### **«Танцующий журавль»**

Сядьте на коврик, выпрямите ноги и разведите как можно шире в стороны. Наклонитесь к правой ступне и коснитесь ее обеими руками, затем всем телом повернитесь налево и коснитесь левой ступни (ноги в коленях не сгибайте).

#### **«Просыпающаяся змея»**

1. Лягте на пол и обопритесь на локти. Слегка приподнимите подбородок и вытяните шею. Наклоните голову сначала вправо, потом влево.
2. Поднимите подбородок чуть выше и вновь наклоните голову вправо и влево.
3. Поднимите подбородок еще выше, прогнув шею. Прижмите правое ухо к правому плечу, затем отведите голову назад, после чего прижмите левое ухо к левому плечу и т.д.
4. Поднимите голову как можно выше и двигайте ею назад-вправо – назад-влево и т.д. Следите за тем, чтобы шея оставалась выгнутой назад, а само движение было непрерывным.

Закончив упражнение, медленно положите голову на руки и расслабьтесь.

#### **Гримасы здоровья**

Помните, как в детстве мы любили корчить смешные рожицы, и как нам доставалось за это от родителей? А, между прочим, совершенно зря и научные исследования показали, что кривляться очень полезно: это расслабляет мышцы лица, устраняет отеки, разглаживает морщины и улучшает настроение.

#### **«Буратино»**

Запустите пальцы в волосы выше висков, крепко сожмите пряди и потяните их вверх, а потом делайте круговые движения сначала в одну, потом в другую сторону.

#### **«Чебурашка»**

Вспомните что-нибудь, что вас сильно удивило, и попытайтесь выразить это мимикой: медленно поднимите брови вверх как можно выше, помогая себе указательными пальцами.

**«Волк»**

Сведите брови вместе и одновременно постарайтесь опустить их как можно ниже.

**«Улыбка Карабаса»**

Это вариант натянутой, неестественной улыбки, когда вы улыбаетесь только губами. Растяните уголки рта в стороны и одновременно поднимите их вверх, помогая себе пальцами.

**«Улыбка солдата»**

Еще более натянутая улыбка, скорее даже откровенная гримаса, призванная символизировать добровольно-принудительное согласие или пародию на радостное настроение. Растяните углы рта как можно дальше в стороны, помогая себе пальцами.

**«...И знать ничего не хочу!»**

Как можно сильнее зажмурьте глаза и, немного приоткрыв рот, разведите углы губ в стороны, и немного приоткрыв рот, разведите углы губ в стороны и вверх, как при «Улыбке Карабаса».

**«Еж»**

Как можно дальше вытяните губы трубочкой и подвигайте ими вправо, влево и по кругу в одну и другую сторону.

**«Бульдог»**

Опустите уголки рта, одновременно вытягивая губы немного вперед.

**«Трубач»**

Надуйте щеки, а затем медленно надавите на них ладонями (при этом воздух должен с шипением выходить через плотно сжатые губы).

**«Удод»**

Сморщите нос, как бы выражая презрение, и постарайтесь подвигать его кончиком вправо и влево.

**«Пеликан»**

Опустите нижнюю губу и подвигайте ее вправо-влево (зубы при этом должны быть сомкнуты, но несжаты).

**«Бегемот»**

Как можно шире откройте рот и медленно двигайте нижней челюстью вправо-влево, представляя себе, что вы жуете, как бегемот.

**«Кикимора»**

Напрягайте мышцы шеи сначала справа, потом слева, а затем посередине таким образом, чтобы резко обозначились складки, идущие от подбородка к ключицам. Если получается плохо, положите руку на правую ключицу и слегка оттяните на ней кожу вправо и вниз, одновременно поворачивая голову налево. Потом поверните голову направо и оттяните кожу на левой ключице влево и вниз.

**«Хобот»**

Это упражнение представляет собой одновременное выполнение упражнений «Еж» и «Волк». Вытяните губы трубочкой и одновременно опустите брови, представляя себе, как ваше лицо вытягивается вперед, превращаясь в хобот.

**«Блин»**

Это упражнение противоположно предыдущему и заключается в одновременном выполнении «Улыбки солдата» и «Чебурашки». Растяните губы и одновременно поднимите брови, представляя себе, как ваше лицо превращается в широкий плоский блин. Эту гримасу полезно чередовать с предыдущей.

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Катание на санках

При катании на санках дети выполняют много разнообразных движений, получая от этого удовольствие, радостные переживания. Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящими на них.

Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

При скатывании дети обучаются управлять санками.

Сидеть на санках, сдвинувшись как можно дальше назад.

Ноги, согнутые в коленях, обхватывают передок саней.

При повороте наклонять корпус в нужную сторону, помогая ногами.

Тормозить левой или правой ногой, санки при этом будут поворачиваться влево (вправо).

Для остановки надо поставить обе ноги на снег, тормозить ими, одновременно приподнимая передок саней.

#### Правила катания на санках:

- \* кататься по очереди;
- \* съезжать вниз с интервалом (только тогда, когда внизу никого нет);
- \* не останавливаться внизу, быстро уходить с дорожки раската после того, как съехал с горки;
- \* уметь делать повороты;
- \* тормозить в случае неожиданного появления препятствий;
- \* убирать санки на место.

Катание на санках используют в разных играх и развлечениях

### Спортивные упражнения с использованием санок.

#### Кто скорее?

Чертится большой круг. В середине трое-четверо детей с санками.

Им предлагаются различные задания:

- \* по сигналу быстро вывезти санки из круга, держась за их спинки.
- \* после этого каждому быстро сесть в свои сани;
- \* при выезде из круга поменяться санками, сесть в них;
- \* при выезде из круга бросить снежок в цель правой и левой рукой.

#### Проезжай – бери!

Чертятся две линии на расстоянии 6 м. От первой линии ребенок везет санки до второй, быстро собирает на санки снежки, разбегается, становится на колени на санки, скользит по инерции.

Оставшееся пространство везет санки за веревку.

#### Кто первый к флажку?

Дети соревнуются в скорости продвижения на санках:

- \* сидя лицом по направлению движения;
- \* сидя спиной;
- \* сидя парами друг к другу;
- \* соревнуются между звеньями.

#### Кто быстрее?

Дети разделяются на группы по 3 человека. Первые номера каждой группы становятся впереди саней на стартовую линию, берутся за веревку; берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут санки вперед до противоположной черты к своему флажку, огибают его и меняются местами.

Когда последний ребенок (подталкивающий санки) встанет на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

### **Ловкие и быстрые.**

Участники игры распределяются на группы по 3 человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут сани вперед до противоположной черты, а сидящий на санках должен поднять по пути 2 кубика (мешочка с песком). Когда каждый из них побывал в роли сидящего на санках, подсчитывается общее количество очков у каждой группы. Выигрывает тройка, получившая большее количество очков.

## **Спортивные упражнения и игры на льду**

### **Кто дальше проскользит на одной ноге?**

Соревнуются все дети поочередно, на кромке льда отмечается результат каждого, а также фиксируется и лучший результат, обладатель которого объявляется победителем.

### **Звездочка**

Дети двигаются по кругу, периодически меняя направление на противоположное.

### **Салки**

На равносторонней площадке кубиками выкладывается круг. Дети стоят друг от друга на расстоянии 1,5 метров. По команде они начинают движение по кругу, стараясь догнать впереди бегущего. Два круга в одну сторону, два в обратную.

### **Тяни-толкай**

Держась за руки, стоя друг к другу лицом, ребенок движется спиной вперед, а взрослый толкает его.

### **Бобслей**

Два ребенка стоят друг за другом. Второй держится за первого. Соревнуются две пары детей.

### **Поезд**

На длинной площадке кубиками выкладывается извилистая дорожка, по которой должен пройти «поезд».

### **Вьюнок**

На середине длинной площадки по порядку устанавливаются кубики на расстоянии 1 метра, образуются два извилистых прохода. Соревнуются две команды. Кто быстрее преодолеет извилистую дорогу?

### **Гонка шайб**

В руках у детей швабры, которыми надо толкать к противоположному концу площадки шайбу по прямому коридору, обозначенному кубиками. Задание можно усложнить, предлагая одновременно толкать две-три шайбы.

### **Кегли на льду**

На одном конце площадки в различных вариантах устанавливаются булавы. На другом – дети с клюшками ударами шайб выбивают булавы.

Игру можно усложнять и разнообразить различными построениями булав.

### **Тоннель**

Вдоль длинной площадки устанавливаются стойки, на которые на разной высоте устанавливаются полихлорвиниловые гимнастические палки. Разбегаясь, дети преодолевают тоннель в различных стойках.

### **Попади в обруч**

По обе стороны длинной площадки на лед кладутся два малых обруча. Ребенок, разбегаясь, на ходу кладет в обруч кубики, другой забирает их и т.д.

Игру можно усложнить тем, что в одном месте ребенок будет брать предметы, в другом – оставлять их. Для того чтобы использовать всего два или четыре предмета, детей надо расположить на противоположных концах площадки игру организовать как встречную эстафету.

### **Кто первый?**

На середине длинной площадки стоят кегля, игрушка, кубик. Соревнуются дети, стоящие на разных концах площадки. По команде педагога они начинают движение, каждый по своей дорожке. Побеждает тот, кто успевает забрать предмет.

### **Поспешите в «дом»**

На площадке хаотично расставлены 20 кеглей, по 10 каждого цвета. По команде педагога двое детей начинают собирать каждый свои кегли. Побеждает тот, кто, собрав все свои кегли, вернется в свой «дом».



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**«Ровным кругом»**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, проговаривают следующий текст:

«Ровным кругом,  
Друг за другом.  
Мы идем за шагом шаг,  
Стой на месте,  
Скажем дружно  
Делай так».

По окончании текста дети становятся и повторяют движение, которое показывает педагог.

Усложнение 1. внутри круга стоит ребенок.

Дети идут по кругу и говорят:

«Ходим кругом друг за другом

Эй, ребята, не зевать!

То, что Дима нам покажет,

Будем вместе повторять!».

Усложнение 2. Заранее водящего не выбирают, его называет педагог после слов:

«Ровным кругом,

Друг за другом.

Мы идем за шагом шаг,

Ну-ка Валя, выходи,

Что нам делать покажи!»

**«Огуречик, огуречик»**

На одном конце зала – педагог (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах.

Педагог говорит:

«Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет».

Дети убегают на свои места, а педагог их догоняет. Педагог произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово прыгнуть два раза.

**«Найди себе пару»**

Для игры нужны цветные платочки или цветные кубики по количеству детей. Половина платочков одного цвета, остальные – другого цвета. Каждый ребенок получает один платочек. По сигналу дети разбегаются. На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. В случае если ребенок остается без пары, играющие говорят: «Ваня, Ваня (Оля, Саша) не зевай, быстро пару выбирай!»

**«У медведя в бору»**

На одной стороне площадке очерчивается берлога медведя. На другой – обозначается дом, в котором живут дети. Считалкой выбирается медведь, который должен сидеть в берлоге. Когда педагог скажет: «идите, дети гулять!» дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения).

Они произносят хором:

У медведя в бору,  
Грибы, ягоды беру,  
А медведь сидит,  
И нас рычит.

После слов «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, которого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит себе в берлогу.

#### **«Воробушки и автомобиль»**

**Цель:** научить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход игры:** Начинать движение и менять его по сигналу педагога, находить свое место. Дети делятся на две команды: одна – «автомобили», другая – «воробушки». По сигналу «Автомобили!» «автомобили» двигаются по дорожке. «Воробушки» сидят на обочине. По сигналу «Воробушки!» «автомобили» останавливаются и начинают «летать» воробушки.

#### **«Кот и мыши»**

А сейчас, ребята, с вами,  
Вот во что мы поиграем:  
Серый и пушистый кот,  
В Игрой-городе живет.  
Очень любит он играть,  
Мышек в норки загонять!  
На одной стороне зала небольшая часть огораживается – это дом мышей.  
На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот.  
Взрослый говорит:  
«Кот мышей сторожит,  
Притворился, будто спит».  
Дети проползают под шнурами, встают и бегают в рассыпную.  
Взрослый говорит:  
«Тише, мыши, не шумите,  
И кота не разбудите».

Дети легко, бесшумно бегают. Через 30-35 сек. педагог восклицает: «Кот проснулся!». Ребенок, изображающий кота, кричит «Мяу!» и бежит за мышами, они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть. Игра повторяется. Роль кота каждый раз исполняет другой ребенок.

#### **«Цветные автомобили»**

Дети размещаются по краю зала, они – автомобили. Каждому дают цветной круг – руль. Педагог в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда педагог опускает флажок, дети останавливаются. Педагог поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили.

#### **«Кошка и мышка»**

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка – за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

Ходит Васька беленький,  
Хвост у Васьки серенький,  
А бежит – стрела.  
Глазки закрываются,

Когти расправляются,  
Зубы как игла.  
Только мыши заскребут,  
Чуткий Васька тут как тут,  
Всех поймают он.

После слов «Всех поймают он» дети останавливаются и в установленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка убегает от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймаёт мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

### **«Зайцы и медведь»**

Ребенок – «медведь» сидит и дремлет в своей берлоге. Дети – «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка-бурый, мишка-бурый,  
Отчего такой ты хмурый?  
«Медведь» вылезает из берлоги, отвечает:  
Я медком не угостился,  
Вот на всех и рассердился.  
1-2-3-4-5 –  
Начинаю всех гонять!

На последнем слове «медведь» начинает ловить зайцев и отводит к себе в берлогу.

После 2-3 пойманных зайцев, выбирается новый медведь. Игра возобновляется с новым медведем.

### **«Ловишки»**

Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы ловишка, стоящий по середине, не успел их осалить. После слов «Раз, два, три – беги!» дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и выбывает из игры. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирается новый ловишка.

### **«Лиса в курятнике»**

На одной стороне зала расположен курятник (можно использовать гимнастические скамейки). В курятнике на насесте сидят куры.

На противоположной стороне площадки – нора лисы. Все свободное место – двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные – куры. По сигналу педагога куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «лиса» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись курицу, она уводит в свою нору. Игра возобновляется, когда лиса поймаёт 2-3 кур, выбирается другая лиса.

### **«Блуждающий мяч»**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется.

**Правила игры:** передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с

того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

#### **«Зайцы и волк»**

Один из играющих выбирается волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне зала зайцы устраивают себе домики (чертят кружочки).

В начале игры зайцы стоят в своих домиках; волк на другом конце зала.

Педагог говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,  
На зеленый, на лужок.  
Травку щиплют, кушают,  
Осторожно слушают – не идет ли волк!»

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по залу. Они прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются (Не идет ли волк!).

Когда педагог произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Как только волк уходит педагог повторяет слова текста, и игра возобновляется. После двух-трех раз выбирается новый волк.

#### **«Птички и кошка»**

Чертится большой круг или делается с помощью шнура. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают кошкой, он становится в центр круга; остальные дети – птички. Кошка засыпает, закрывает глаза, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка отводит в середину круга. Игра повторяется с другой кошкой.

#### **«Котята и щенята»**

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, а другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки; щенята на другой стороне комнаты (в будках за скамейкой, за лесенкой, поставленной на ребро). Педагог предлагает котяткам побегать легко, мягко. На слова: «Шенята!» – вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в свои домики.

После двух-трех раз дети меняются ролями, и игра продолжается.

#### **«Ловля бабочек»**

Из детей выбирается 4 «ловца». Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети – «бабочки». На слова педагога: «Бабочки, бабочки в сад полетели» дети – «бабочки» летают – бегают по всей площадке. На слово педагога «ловцы!» два ребенка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они ее отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: «Бабочки, бабочки в поле полетели» дети – «бабочки» прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбирают другие ловцы. Игра повторяется.

#### **«Самолеты»**

Дети изображают летчиков на самолетах. Они стоят в разных местах площадки.

На сигнал педагога: «К полету готовься» – дети делают вращательные движения руками – заводят самолет. По сигналу: «Полетели!» они разводят руки в стороны и бегут

врассыпную по площадке. По команде «На посадку!» самолеты останавливаются и приземляются (дети опускаются на одно колено). Игра повторяется 5–6 раз.

#### **«Перелет птиц»**

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки. Они – птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамидами, двойная лесенка. По сигналу педагога: «Птицы улетают!» – птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» – птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. Когда педагог говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят. Педагог должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям. Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

#### **«Бездомный заяц»**

Из числа играющих выбирают охотника, остальные – зайцы. Они находятся в норках. Количество норок (кружков) на одну меньше числа зайцев. Охотник старается поймать зайца, оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой норке – забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без норки, и его ловит охотник. Если охотник поймает (коснется) зайца, то они меняются ролями. Если охотник долго не сможет никого поймать, на его роль выбирают другого ребенка.

#### **«Скворечники»**

**Правила игры:** Занимать место только в своем скворечнике (обруче) можно по сигналу: «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу: «Скворцы летят!». Тот, кто займет обруч последним, считается проигравшим.

#### **«Охотник и зайцы»**

Выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне зала – место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (или правой, левой) в разных направлениях. По сигналу «Охотник» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (у него в руках 2–3 м). Тех, которых он подстрелил, он забирает в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из пойманных.

#### **«Зайчики»**

По считалке выбирается водящий. Он с мячом располагается в центре круга (зала). Пока водящий ударяет мячом об землю, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих зайчиков. Водящий внимательно следит за спящими зайчиками. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

#### **«Кролики»**

В этой игре участвует несколько детей. Нарисуйте на площадке несколько кругов (диаметром до 1 м) – это клетки для кроликов. В каждый кружок становится по несколько детей, затем они приседают. В стороне на скамейке сидит сторож. Между домом сторожа и клетками находится лужайка, на которую выпускают гулять кроликов. Сторож поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Дети выпрыгивают из кружков, прыгают на двух ногах с одного места на другое. По сигналу сторожа: «Кролики, в клетки!» – все спешат в свои кружки-клетки. Чтобы детям было интересно играть в эту

игру, обязательно, прежде чем играть, поговорите с ними про кроликов. Расскажите им, где живут кролики, что едят, как прыгают.

#### **«Лохматый пес»**

Выбирается ведущий – «лохматый пес». Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами: «Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувший нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!». Пес просыпается, старается поймать детей. Дети убегают в домики.

#### **«Дауыста, атынды айтам» («Угадай имя»)**

Игроки садятся в круг. В середину круга выводят водящего, завязывают ему платком глаза и поворачивают несколько раз кругом, чтобы он не смог сориентироваться – где и кто сидит.

Водящий указывает на кого-либо из игроков рукой и говорит «Дауыста, атынды айтам» (т.е. «Поддай голос, я угадаю твое имя»). Игрок, на которого пал выбор, голос подает, но изменяет его так, чтобы водящий ни в коем случае не узнал.

Однако если хитрый водящий все-таки угадывает, чей это был голос, – то меняется с этим игроком ролями. Если же нет – то выполняет пожелание детей.

#### **«Кетті, кетті орамал!» («Быстрый платок»)**

Игроки садятся в круг и тесно прижимаются плечами друг к другу, а ноги слегка сгибают в коленях. За кругом остается только водящий. Платок нужно быстро передавать друг другу под коленями со словами:

«Кетте, кетте орамал!» «Вон бежит платок, вон бежит платок!»

Задача же водящего – понять, у кого находится платок-невидимка, и назвать имя игрока. «Пойманный» меняется ролями с водящим. Если же произошла ошибка и платок оказывается у другого игрока, то водящий должен исполнить какое-либо желание.

#### **«Ұшты – Ұшты» («Летит – Летит»)**

Водящий произносит название той или иной птицы, прибавляя: «ушты - ушты» (т.е. «летит-летит») – и одновременно машет руками. Все играющие повторяют его движения. Один раз, другой, третий... Но вдруг водящий произносит, к примеру: «корова!» Если кто-то, поддавшись на его уловку, опять замахал руками он выходит из игры, или исполняет желание игроков. Как, и те кто, «перестраховавшись», не поднял рук при упоминании птицы или поднял с опозданием.

#### **«Пустое место»**

Дети сидят по-казахски в кругу. Водящий с плеточкой двигается по кругу, останавливается возле игрока и кладет плеточку возле него. При этом повторяет слова: «Здесь тесно, найди себе место». Игрок берет плеточку и должен быстро догнать водящего, если поймает, то сможет легко ударить его. А водящий должен занять место игрока, тогда водящим становится игрок.

#### **«Соқыр теке» («Слепой козел»)**

Игроки образуют круг. Считалкой выбирают ловишку. Ловишке плотно завязывают глаза. Находящиеся в кругу игроки прикасаются поочередно к игроку с завязанными глазами, подходя к нему с разных сторон. Ловишка должен угадать, кто его коснулся, назвать имя. Опысанному завязывают глаза и он сам теперь отгадывает.

### **«Қасқырға қақпан» («Капкан для волков»)**

Игроки делятся на две команды. Одна команда образует капкан для волков – становится в круг, взявшись за руки. Вторая команда играет роль волков– ползает на четвереньках по залу через капкан.

После слов:

«Қане, қане, халайық,  
Қасқыр қақпан құрайық.  
Қане қақпан берік бол,  
Қасқыр, қасқыр, келіп көр»!

Игроки первой команды опускают руки, приседают – ловушка закрывается. Волки, которые остались в ловушке, выходят из игры, остальные продолжают игру. Затем команды меняются ролями.

### **«Мысық пен тышқан» («Кошка и мышка»)**

Выбираются «Мысық» и «Тышқан». Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки. Игроки поднимают руки перед мышкой и опускают перед кошкой:

«Мысық тісін ақситады,  
Көздерін шақшитады.  
Дүрдитіп, күржитіп белін,  
Айбат қылады ернің».

Кошка старается догнать мышку, бегают за ней вокруг круга, через него. После поимки мышки на роли выбираются другие дети.

### **«Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята»)**

Сначала выбирают игрока, который будет играть роль волка –«Қасқыр». Остальные игроки играют роль козлят – «Лақтар». Козлята становятся на одной из сторон зала, а посередине зала располагается волк.

После слов:

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,  
Бөрте лақ тым ерке-ақ.  
Кетесің кейде секеңдеп,  
Байламаса көкем кеп».

Козлята стараются перебежать на противоположную сторону зала. Волк двигается посередине зала и старается осалить кого-либо из перебегающих детей. Затем игра повторяется, но выбирается другой волк и козлята стараются перебежать в обратную сторону. Игра повторяется.

### **«Қарлығаш» («Ласточка»)**

В зале раскладываются обручи по количеству игроков–домики для ласточек. Игроки играют роль ласточек, бегают по залу, красиво машут руками как крыльями. По команде: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» быстро занимают домики.

## Использованная литература

1. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения. Астана 2016
2. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения. Постановление Правительства Республики Казахстан от 13 мая 2016 года № 292
3. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК Малаховка, 2000
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009
5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2010
6. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006
8. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско-торговый дом «Корифей» 2005
9. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным? Пер. с англ. М.: АСТ, Аквариум, 2000
10. О.Б. Козина «Веселая физкультура для детей и их родителей. Здоровьесберегающие технологии в образовании». Ярославль. Академия развития. 2005
11. М.Ю. Каргушина. Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб: Детство-Пресс, 2010
12. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000
13. М.В. Машенко, В.А. Шишкина. Физическая культура дошкольника. Мн.: Уражай, 2010
14. Г.Н., Матвиенко Н.И., Кутергина Н.В., Жигайло Г.Ю. Астана 2009
15. О.В. Музыка Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, Волгоград: Учитель, 2010
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011
17. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Издательский центр «Академия» 2011
19. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011
20. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000
21. Ю.К. Чернышенко. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: Автореф. докт. дис. Краснодар, 2004
22. Чупаха И.В. Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа «Здоровый ребенок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии». Ставрополь «Народное образование» 2013



## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Перспективное планирование организованной учебной деятельности.....	37
Разработки организованной учебной деятельности.....	59
Приложение №1	
Комплексы общеразвивающих упражнений.....	225
Приложение №2	
Дыхательная гимнастика для детей 4-5 лет.....	235
Приложение №3	
Антистрессовая гимнастика «Капелька».....	243
Приложение №4	
Спортивные упражнения.....	246
Приложение №5	
Подвижные игры.....	249
Использованная литература.....	256

Оқулық басылым	Учебное издание
<b>Юркова Елена Анатольевна</b>	<b>Юркова Елена Анатольевна</b>
<b>Денешынықтыру</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Әдістемелік нұсқау</b>	<b>Методическое руководство</b>
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша ортаңғы топ (4-5 жас) педагогтеріне арналған	для педагогов средней группы (4-5 лет) по Типовой учебной программе дошкольного воспитания и обучения
Методист <i>Б.С. Тажинова</i> Редакторы <i>А.А. Альмурсина</i>	Методист <i>Б.С. Тажинова</i> Редактор <i>А.А. Альмурсина</i>
Қазақстан Республикасы, «Алматыкітап баспасы» ЖШС, 050012, Алматы қаласы, Жамбыл көшесі, 111-үй, тел. (727) 250 29 58, факс: (727) 292 81 10. e-mail: alkitap@intelsoft.kz www.almatykitap.kz	Республика Казахстан, ТОО «Алматыкітап баспасы» 050012, г. Алматы, ул. Жамбыла, 111, тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10. e-mail: alkitap@intelsoft.kz www.almatykitap.kz