

"Бекітемін"

«Мің» мектепке дейінгі

Балаларды дамыту орталығы

Менгерушісі: Еділгис Ж.О.



**Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің
2025-2026 оқу жылына арналған
перспективалық жоспары
«Еркетай» тобы**

Ақтобе

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Жануарлардың кимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындау;

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау; Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.

Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшак қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

**Мир мектепке дейінгі балаларды дамыту орталығы
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 оқу
жылының дене шынықтырудан Еркетай ортағы тобына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар: Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмытылсын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өзбетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Өткенді қайталау.

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Основные движения: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; Упражнения для туловища: Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Упражнения для ног: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на

	двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни: Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться
--	---

		расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.
--	--	---

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Основные движения: Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Упражнения для туловища: Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Упражнения для ног: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.

		Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
--	--	--

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Основные движения: Ходьба: ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; Упражнения для туловища: Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Упражнения для ног: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

		Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни: Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.
--	--	---

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	Основные движения: Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров); перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Упражнения для туловища: Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы. Упражнения для ног: Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. Спортивные упражнения: Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

		Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Формирование здорового образа жизни: Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умыться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.
--	--	---

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Основные движения: Бег: бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Упражнения для туловища: Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях. Приподнимать одну ногу и перекладывать под ней предмет из одной руки в другую. Упражнения для ног: Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу. Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре,

		осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Формирование здорового образа жизни: Знакомить с понятием «в здоровом теле — здоровый дух», понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--	---

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	Основные движения: Ползание, лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для туловища: Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Упражнения для ног: Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. Спортивные упражнения: Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества

	(быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни: Расширить представление о здоровом образе жизни. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.
--	--

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Основные движения: Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2- 3 метра; с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад. Упражнения для туловища: В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их. Упражнения для ног: Переступать приставным шагом в сторону, опираясь пятками о палку, канат, носками о пол. Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества

	(быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр. Формирование здорового образа жизни: Расширять представления о пользе физической активности (утренняя зарядка, закаливание, спортивные и подвижные игры) и насыщенности сна. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умыться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.
--	--

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Основные движения: Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. Упражнения для туловища: Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых вверх руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для ног: Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Спортивные упражнения: Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при

		спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Самостоятельная двигательная активность: Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. Формирование здорового образа жизни: Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.
--	--	---

Центр развития дошкольников Мир
Перспективный план
организованной деятельности на 2025 – 2026 учебный год
на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и
обучения для подготовительная группа Букваешки

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Основные движения: Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку. Общеразвивающие упражнения: Упражнения для рук и плечевого пояса: Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Упражнения для туловища: Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад. Упражнения для ног: Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Спортивные упражнения: Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. Подвижные игры: Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

		Самостоятельная двигательная активность: Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. Формирование здорового образа жизни: Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать. Культурно-гигиенические навыки. Прививать детям аккуратность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Соблюдать этику питания. Хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Навыки самообслуживания: Совершенствовать навыки самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, чистить зубы. Убирать вещи, с помощью взрослого чистить, сушить и развешивать их. После изобразительной деятельности мыть флаконы, кисти, протирать стол. Оздоровительно-закаливающие мероприятия: Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.
--	--	---