

Бекітемін

№36 «Топотушки»

бабекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



## **Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год**



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_  
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): сентябрь, 2023-2024 учебный год

Режим дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	28.08.2023г.	29.08.2023г.	30.08.2023г.	31.09.2023г.	01.09.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">Поднимаем руки вверх, опускаем, снова поднимаем, опускаем вниз.</p> <p style="text-align: center;">1. Упражнение "Поднимаем и опускаем руки".</p> <p style="text-align: center;">Исходное положение – ноги на ширине плеч и руки опущены вдоль туловища.</p> <p style="text-align: center;">1–1 поднятие и опускание рук вверх, вниз; наблюдение за движением рук, вдох;</p> <p style="text-align: center;">1–2 выдох (повторить 3 раза);</p>				

					<p>2. Упражнение "Соберем фрукты"; Ноги на ширине плеч, руки на затылке. 2–1 поднятие рук вверх, выпрямление тела, вдох; 2–2 исходное положение, выдох (повторить 3 раза); 3. Упражнение "Посмотри назад"; Исходное положение - сидя по-турецки на земле, руки вдоль туловища. 3–1 дети сидят по-турецки, спиной друг к другу, руки на затылке; 3–2 дети произносят слова "вижу, вижу" и поворачиваются вправо поднимая правую ногу, вдох; дети произносят слова "вижу, вижу" и поворачиваются влево поднимая левую ногу, вдох (повторить 3 раза).</p>
<b>Программа летних каникул</b>		<b>Программа летних каникул</b>	<b>Программа летних каникул</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	
Подготовка к ОД	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	<b>Программа летних каникул</b>		<b>Программа летних</b>	<b>Программа летних</b>	1. Группа старший «_____9_____»

			<b>каникул</b>	<b>каникул</b>	<p>Тема: прыжки подр-ие на двух ногах на месте поворотом вокруг себя .</p> <p>Цель:учить сохранять усто-ое равнно-ие при ходьбе по уменш-ой площасти опоры</p> <p>4. предшкольная группа «_____10_____»</p> <p>Тема: "совершенст-ие ранее полученных двигательных навыкоа и умний".</p> <p>Цель: отслеие и закрепл-ие ранее сформ-х двиг-х навыков и умений детей</p> <p>5. Предшкольная группа «_8_____»</p> <p>Тема: "совершенст-ие ранее полученных двигательных навыкоа и умний".</p> <p>Цель: отслеие и закрепл-ие ранее сформ-х двиг-х навыков и умений детей</p>
--	--	--	----------------	----------------	---

Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.
Самостоятельная работа в зале	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін:

«№36 «Топотушки» балабақшасы»»

МККК директоры

O.A.Ергизова



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): сентябрь 04.09-08.09.2023

Режим дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	04.09.2023г.	05.09.2023г.	06.09.2023г.	07.09.2023г.	08.09.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">"Общеразвивающие упражнения с цветами.</p> <p>1. "Спрятали цветы". Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: руки вперед, показать цветы, спрятать за спину, нет цветов. Повторить 3 раза. 2. «Покажи соседу цветы».</p> <p>Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки с цветами опущены внизу. Выполнение: повернуться в правую сторону, выпрямить руки, показать цветы, опустить руки вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.</p> <p>3. «Попрыгаем с цветами». Исходное положение: руки на поясе, ноги вместе. Выполнение: цветы положить на пол, прыгать около цветов (можно делать пружинки) раз- два –</p>				

				<p style="text-align: center;">раз два, вот и кончилась игра. Ходьба за воспитателем по кругу."</p>
<p><b>Основные виды движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание шишки (мешочка) одной рукой вдаль по 2-3 раза каждой рукой (стоя в шеренге вдоль веревки по сигналу)</li> <li>- Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м, ширина 25—30 см).</li> <li>- Подлезание (3-4 раза) под веревку (высота 40—45 см) на четвереньках. Доползти до шишки и вернуться обратно,</li> </ul>	<p><b>Подвижная игра</b> "Кенгуру". Цель: развивать навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного согиаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p>	<p><b>Подвижная игра</b> "Большие и маленькие мячи". Цель: развивать навыки сосредоточения внимания не только на действиях, но и величине предмета, умения держать мячи двумя руками, перекладывать.</p>	<p><b>Музыкально-ритмическое упражнение "Ходим - бегаем".</b> (музыка, развитие речи, физическая культура) - Раз, два, раз! Раз, два, раз! Весело, весело мы идем! Раз, два, раз! Раз, два, раз! Песенку, песенку мы поем. А теперь бегом, бегом И по комнате кругом. Вот как быстро мы бежали И нисколько не устали! Вот как быстро мы бежали И устали — да, да, да!</p>

	смотреть вперед на шишку. Дети выполняют задание друг за другом (поточно).				
Подготовка к Од	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	<p>1. предшкольная группа «_____ 8 ____»</p> <p>Тема: закрепление сформированных двигательных умений и навыков.</p> <p>Цель. отслеживание и совершение ранее сформ-х движ-х навыков и умений детей</p>	<p>1. старший группа 9</p> <p>Тема.прокатывание мячи двумя руками</p> <p>Цель.упраж-ть ходьбе и бег по кругу.</p> <p>2. предшкольная группа 10</p> <p>Тема. Закрепление сформированных двигательных умений и навыков.</p> <p>Цель. отслеживание и совершение ранее сформ-х движ-х навыков и умений детей</p>	<p>предшкольная группа «_____ 8 _____»</p> <p>тема.:совер-ие навыка бега в среднем темпе.</p> <p>Цель.соверш-ие ранее сформ-х физ-х нав-в и умений</p> <p>2. Предшкольная группа 11</p> <p>Тема:закрепление сформированных двигательных умений и навыков.</p> <p>Цель.</p>	<p>2. старшаая группа «_____ 9 _____»</p> <p>тема.прыжки вверх на двух ногах</p> <p>Цель.упражнять прокат-ии мяча друг другу.</p> <p>. Предшкольная группа 10</p> <p>тема.:совер-ие навыка бега в среднем темпе.</p> <p>Цель.соверш-ие ранее сформ-х физ-х нав-в и умений</p> <p>.</p>	<p>1.старший группа «9»</p> <p>Тема.прокат-ие мячи д/другк</p> <p>Цель: учить катать обруч друг другу.</p> <p>3. Пред школьная группа 10</p> <p>тема.:совер-ие навыка бега в среднем темпе.</p> <p>Цель.соверш-ие ранее сформ-х физ-х нав-в и умений</p> <p>.</p> <p>4. Предшкольная</p>

		<p>3. предшкольная группа 11 Тема: "совершенст-ие ранее полученных двигательных навыкоа и умний". Цель: отслеие и закрепл-ие ранее сформ-х двиг-х навыков и умений детей</p>	<p>отслеживание и соверши-е ранее сформ-х двиг-х навыков и умений детей</p>	<p>Предшкольная группа 11 тема.:совер-ие навыка бега в среднем темпе. Цель.соверши-е ранее сформ-х физ-х нав-в и умений</p>	<p>группа 8 Тема.закреп-ие ранее сформ-х двигат-х навыков Цель: отслеж-ие уровня ранее сформ-х двигат-х и умений и навыков детей</p>
Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Альтернативная программа	1. Группа раннего возраста «_____» 16.10 - 16.30	3. Средняя группа «_____» 16.10 - 16.30	3. Средняя группа «_____» 16.10 - 16.30	4. Старшая группа «_____» 16.10 - 16.30	1. Группа раннего возраста «_____» 16.10 - 16.30

	2. Младшая группа « <u>_____</u> 16.35 - 17.00	группа « <u>_____» 16.35 - 17.00</u>	4. Старшая группа « <u>_____» 16.35 - 17.00</u>	5. Предшкольная группа « <u>_____» 16.35 - 17.00</u>	2. Младшая группа « <u>_____» 16.35 - 17.00</u>
--	---	---	---	---	--

Организацио нныые моменты	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.
------------------------------	--



Бекітемін:  
«№36 «Топотушки» балабақшасы»»  
МККК директоры  
О.А.Ергизова

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): сентябрь

Режим дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	11.09.2023г.	12.09.2023г.	13.09.2023г.	14.09.2023г.	15.09.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">"Общеразвивающие упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</li><li>Исходная позиция — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положении (5 раз).</li><li>Исходная позиция — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед,</li></ol>				

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. Исходная позиция — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. Исходная позиция — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза."

<p><b>Основные виды движений.</b> Катание мяча в воротцах. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей, каждый прокатывает мяч 3—4 раза.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Учить детей выполнять упражнение по одному</p>	<p><b>Подвижная игра</b> "Курочка и цыплята". Цель: закреплять умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость; воспитывать выдержку, внимание, умение реагировать на сигнал; создать положительно-эмоциональный настрой детей; вызвать интерес к</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «В лесу» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ay". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь</p>	<p><b>Подвижная игра</b> "Поезд тальго". Цель: развивать умения детей двигаться в колонне по одному с изменением направления; воспитывать дружелюбие.</p>	<p><b>Эстафета</b> «Пограничник». Цель: развивать умение детей подлезать под дугу; быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.</p>
--	---	---	---	--

	самостоятельно 1—2 раза.	физическим упражнениям.	то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.		
Подготовка к ОД	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	1. предшкольная группа 8  Тема.контрольно провероянная занятие Цель.определение уровня физ-ой подг-ти тмфор-х у/н детей	Старший группа 9  Тема.подлезание под шнур,не касаясь руками пола.  Предшкольная группа 10  Тема.закреп-ие ранее сформ-х двигат-х навыков Цель: отслеж-ие уровня ранее сформ-х двигат-х	Предшкольная группа 8  Тема.ползание гимнас-кой скамейке на животе  Цель.продолжить учить детей посигналу воспит-я во время ходьбы и бега.  Предшкольная группа 10  Тема.контрольно провероянная занятие Цель.определение уровня физ-ой подг-ти тмфор-х	Старший группа 9  Тема.бросание и ловля мяча вверх двумя руками  Цель.учить подб-ть мяч вверх и ловить его руками.  Предшкольная группа 10  Тема.контрольно провероянная занятие Цель.определение уровня физ-ой подг-ти тмфор-х	Старшая группа 9  Тема.подлезание под дугу.  Цель.учить подлезанию под дугу.  Предшкольная группа 10  Тема.ползание гимнас-кой скамейке на животе  Цель:развитие у детей активности и силовых качеств  Предшкольная группа 8  Тема.хождение по

	<p>и умений и навыков детей Предшкольная группа11 Тема.закреп-ие ранее сформ-х двигат-х навыков Цель: отслеж-ие уровня ранее сформ-х двигат-х и умений и навыков детей</p>	<p>уровня физ-ой подг-ти тмфор-х у/н детей</p>	<p>у/н детей Предшкольная группа11 Тема.ползание гимнас-кой скамейке на животе Цель:развитие у детей активности и силовых качеств</p>	<p>канату боком прист-и шагом с мш-ком на голове Цель.форм-ие коор-ии движения и равновесия.</p>
Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организационные моменты	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_  
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): сентябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		18.09.2023г.	19.09.2023г.	20.09.2023г.	21.09.2023г.	22.09.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> "Общеразвивающие упражнения с веревкой. 1. «Покажи веревку» Исходное положение: основная стойка, веревка в руках. 1 - поднять веревку вверх. 2 - Исходное положение, повторить 3 раза. 2. «Вместе наклонились»				

Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка у груди, в руках.

1 - наклониться вниз.

2 - Исходное положение, повторить 3 раза.

3. «Дружные ножки»

Исходное положение: сидя на полу ногами в круг, веревка под ногами, руки в  
упоре сзади.

1 - согнуть ноги в коленях.

2 - Исходное положение, повторить 3 раза.

4. «Жучки»

Исходное положение- лежа на спине.

Первое упражнение

Вы веревочку возьмите.

Дружно вместе поднимите.

Вверх, вниз,

Вверх, вниз.

Второе упражнение

Дружно будем приседать

И веревку опускать.

Дружно встали, кулаки к себе прижали.

Сели, встали (повторить 3 раза).

Третье упражнение

А сейчас все сядем на пол.

Ножки вытянем вот так.

А теперь согнем в коленях.

Снова вытянем вперед (повторить 2 раза).

Четвертое упражнение

А теперь на спину ляжем,

Дружно ножками помашем.

Вот так, вот так.

А теперь все встанем дружно.

Мы веревку уберем,

На полянку мы пойдем."

<b>Основные виды движений.</b> Игровое упражнение «Выбираем лучшие зёрна для муки». Ходьба в колонне по одному. Ходьба по прямой линии, руки на пояс. Игровое	<b>Подвижная игра</b> "Кто больше соберет мячей?". Цель: продолжать формировать умение быстро ориентироваться я в пространстве, развивать ловкость рук; учить	<b>Дыхательная гимнастика</b> «Волна» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола,	<b>Подвижная игра</b> «Зайчики и лисичка». Цель: развивать навыки слушания текста, выполнения движений с соответствием текстом; отрабатывать умения подпрыгивать,	Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки: Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (Дети стоят в кругу и хлопают в ладоши) Ножки мы погреем, Мы потопаем скорее: Хлоп, хлоп,
--	--	---	--	--

	<p>упражнение «Прокати мяч» (прокатывание мяча двумя руками педагогу). Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится педагог. Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.</p>	<p>соблюдать правила игры.</p>	<p>на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</p>	<p>хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.</p>	<p>хлоп, хлоп! (Стоя в кругу, дети топают попеременно то одной, то другой ногой) Рукавицы мы надели, Не боимся мы метели: Прыг, прыг, прыг, прыг! (Дети прыгают на двух ногах) Мы с морозом подружились, Как снежинки, закружились: Да, да, да, да! (Дети кружатся и "разлетаются" в разные</p>
--	---	--------------------------------	--	--	---

						стороны)
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема.катание 2- х колесном велосипеде.  Цель.совер-ие двигат-х навыков и умений.	Старшии группа9  Цель.катание мяча ворота.  Цель.учить энергично отал-ть мячи сохранять траек-ию движ- я мяча.	Предшкольная группа11  Тема.катание 2- х колесном велосипеде.  Цель.совер-ие двигат-х навыков и умений.	Старший группа9  Тема.ходьба гимнастическо й скамейке.  Цель.учить ходьбе гимнас- ой скамейке сохр-яя устой- ое равновесия	Старшая группа9  Тема.прокатыв айте мячи друг другу  Цель.закреплят ь умение прокат-тьмячи друг другу.  Предшкольная группа8  Тема.пролезани е обурч боком груп-ке.

		<p>равновесия.</p> <p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема. хождение по канату боком прист-и шагом с мячом на голове</p> <p>Цель.форм-ие коор-ии движения и равновесия.</p>	<p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема. пролезание обруч боком групп-ке.</p> <p>Цель.формир-ие навыка групп-кеи пролезаение обруч.</p>	<p>Предшкольная группа 8</p> <p>Тема. ходьба гимнастическо й скамейке.</p> <p>Цель.форимр-ие уст-ого равновесия выпол-ии упр-ийна гимнас-ой скамейке.</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		

самообразован ию		
Организацио нныe моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін:

«№36 «Топотушки» балабақшасы»»

МККК директоры

О.А.Ергизова



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_  
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): сентябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		25.09.2023г.	26.09.2023г.	27.09.2023г.	28.09.2023г.	29.09.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> "Общиеразвивающие упражнения с флагжками. Упражнение ""Машем флагжками"". 1 – Исходное положение – основная стойка, руки опущены вдоль туловища. 1.1. – развести руки в разные стороны, руки подняты вверх, громко произнести ""Машем флагжками""", вдох. 1.2. – руки опущены вниз, выдох (повторить 3 раза).				

		<p>2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз</p> <p>2.1. – наклон головой вправо, развести руки в разные стороны, размахивать флагжками.</p> <p>2.2. – исходное положение.</p> <p>2.3. – наклон головой влево, опустить руки вниз скользящим движением, поднять флагжи вверх.</p> <p>2.4. – вернуться в исходное положение (повторить 3 раза).</p> <p>3. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.</p> <p>3.1. – сесть на землю, руки вдоль туловища, размахивать флагжками.</p> <p>3.2. – вернуться в исходное положение.</p> <p>3.3. – сесть на землю, руки впереди, размахивание флагжками.</p> <p>3.4. – вернуться в исходное положение (повторить 3 раза)."</p>	
	<p><b>Основные двигательные упражнения.</b></p> <p>1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2) Катание мяча: сидя друг против друга, ноги врозь (на</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Лягушонок»</p> <p>Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p> <p>Расположите ноги вместе. Представьте,</p>	<p><b>Подвижная игра</b></p> <p>"Как прыгают лесные звери?"</p> <p>Цель: развивать умения прыгать на двух ногах, имитируя животных.</p> <p>Цель: развивать произвольное внимание.</p> <p>Описание.</p> <p>Движущиеся по кругу дети принимают позы в зависимости от команды ведущего.</p> <p>Цель: закреплять у детей умение играть по правилам игры, упражнять в ловле мяча и</p>

		<p>расстоянии 1.5-2м).</p> <p>Показ педагогом техники выполнения упражнения: 1-группа прыгает вперед, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м, 2-группа сидят друг против друга, ноги врозь, катают мяч с расстояния 1.5-2метра. По окончании меняются местами.</p>	<p>как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.</p> <p>Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.</p>	<p>Один хлопок - принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны); два хлопка - позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки в стороны, руки между ногами на полу); три хлопка - возобновить ходьбу.</p> <p>Ход.</p> <p>Все играющие идут по кругу друг за другом, внимательно слушают</p>	<p>беге.</p>
--	--	--	--	--	--------------

команды  
водящего  
(педагога).  
Водящий  
хлопает в  
ладоши один  
раз, играющие  
останавливают  
ся , принимают  
позу "аиста"  
(показ позы).  
Водящий  
хлопает в  
ладоши два  
раза, все  
останавливают  
ся, принимают  
позу "лягушки"  
(показ).  
Водящий  
хлопает в  
ладоши два  
раза, все идут

					снова друг за другом по кругу. Во время игры водящий может хлопать в ладоши по в разной последовательности, играющий выполняют движения согласно правилам.	
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00				Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)	
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.бросание мяча двумя руками от груди.	Старшиц группа9 Тема.прокат-ие мяча между препятс-ями. Цель.учить	Предшкольная группа11 Тема. ходьба гимнастическо й скамейке. Цель.форимр-	Старший группа9 Тема.подбрас-ие мяча вверх ловля двумя руками.	Старшиц группа9 Тема.катание мяча между предметами на растоянии1м

	<p>Цель.развитие физ-х навыков ч/з элементы спортивных игр.</p> <p>детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема. ходьба гимнастическо й скамейке.</p> <p>Цель.форимр- ие уст-ого равновесия</p> <p>выполн-ии упр- ийна гимнас-ой скамейке.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема. ходьба гимнастическо й скамейке.</p> <p>Цель.форимр- ие уст-ого равновесия</p> <p>выполн-ии упр-</p>	<p>ие уст-ого равновесия</p> <p>выполн-ии упр- ийна гимнас-ой скамейке</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.введение</p> <p>перебрасывани</p> <p>е мяча.</p> <p>Цель.учить</p> <p>вести</p> <p>мяч,перебр-ть</p> <p>мячи двумя</p> <p>руками от</p> <p>груди.</p>	<p>Цель.упражнят ь детей ходьбе с выпол-им</p> <p>различных</p> <p>заданий для</p> <p>рук.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.бросание</p> <p>мяча двумя</p> <p>руками от</p> <p>груди.</p> <p>Цель.развитие</p> <p>физ-х навыков</p> <p>ч/з элементы</p> <p>спортивных</p> <p>игр.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.бросание</p> <p>мяча двумя</p> <p>руками от</p> <p>груди.</p>	<p>д/д</p> <p>Цель. учить</p> <p>изменять</p> <p>направление</p> <p>мяча во время</p> <p>пркатывание</p> <p>змейкой между</p> <p>предмтами.</p> <p>Предшкольная</p> <p>группа10</p> <p>Тема.введение</p> <p>перебрасывани</p> <p>е мяча.</p> <p>Цель.учить</p> <p>вести</p> <p>мяч,перебр-ть</p> <p>мячи двумя</p> <p>руками от</p> <p>груди.</p> <p>Предшкольная</p> <p>группа8</p> <p>Тема.введение</p> <p>и отбивание</p> <p>мяча.</p>
--	--	--	--	---

			ийна гимнас-ой скамейке		Цель.развитие физ-х навыков ч/з элементы спортивных игр.	Цель.двигат-х навыков ч/з элементы спортивных игр
Прогулка	11.10 - 12.10			Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00			Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30			Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		
Организационные моменты	17.00 - 17.10			Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.		



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_  
На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): октябрь, 2023-2024 учебный год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		02.10.2023г.	03.10.2023г.	04.10.2023г.	05.10.2023г.	06.10.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> "Общеразвивающие упражнения. 1. Упражнение «Взлетаем как ласточки». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – ""Вытянем руки"" (медленно вытянуть и скрестить руки впереди). 2 – ""Взмахнем крыльями как ласточка"" (медленно вытянуть и скрестить руки				

		<p>позади тела).</p> <p>3 – ""Взлетаем высоко, высоко"" (медленно вытянуть и скрестить руки над головой).</p> <p>4 – ""Приземляемся ниже и ниже"" (наклон вперед и встряхивание кистей рук по 3 раза).</p>
		<p>2. «Двигаемся как стрелки на часах».</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>1 – ""Двигаемся как стрелки на часах"" (небольшой наклон вперед).</p> <p>2 – ""Летим направо"" (небольшой наклон направо).</p> <p>3 – ""Летим налево"" (небольшой наклон влево).</p> <p>4 – ""Летим, не устаем"" (непрерывные, небольшие наклоны телом в стороны).</p> <p>3. Упражнение «Танцуем ножками».</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>""Танцуем ножками"" (поочередное выставление пяток вперед). "</p>

		<p>педагог показывает 1-ой группе технику ходьбы по бревну; 2 -ой группе:</p> <p>технику бросания и ловли мяча</p>	<p>стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.</p>	<p>их согласовывать свои движения с произносимым и словами.</p>	<p>побуждать к выполнению дыхательных упражнений, развивать умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости.</p> <p>Педагог призывает выполнить упражнение, подуть как ветер,</p> <p>показывает упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф-ф... Качает так</p>	<p>реакцию, силу, ловкость.</p> <p>Дети должны не попадаться на крутящуюся удочку, вовремя перепрыгивать.</p> <p>Кто заденет "удочку", то выходит из игры.</p>
--	--	--	--	---	---	--

листок — ф-ф-ф... (Выдох спокойный, ненапряженный) Дуст сильный ветерок — ф-ф-ф... И качает так листок — ф-ф-ф... (Активный выдох) Игры с игрушками-конструкторами (пирамиды), игрушками-вкладышами, игрушками-шнурковами. Цель: развивать восприятие, мелкую моторику рук.

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема.преползан ие через препятствия.  Цель.развитие силовых качеств,подв-ти и коор-ии движения.	Старший группа9  Тема.катание мяча прямом направлении.  Цель.закреплят ь детей ходить колонне по одному.	Предшкольная группа11  Тема.ползание под дугами на четверенках.	Старший группа9  Тема.ходьба в шеренге,с нахож-ием своего места.  Цель учить детей находить свое место в шеренге.	Старший группа9  Тема.подбр-ие мяча вверх и ловля двумя руками.  Цель.закрепить умение подб- тия мяча вверх и ловля двумя руками.

		ие через препятствия. Цель.развитие силовых качеств,подв-ти и коор-ии движения.	силовых качеств пр выпол-ии физ-х упр-ии.	выпол-ии физ-х упр-ии.
				Предшкольная группа 8 Тема. Метание мяча гориз-ую цель п/л рукой. Цель.форм-ие умения приц-но метать мячи гориз-ую цель.
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.		

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023-2024 учебный год**



Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): октябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		09.10.2023г.	10.10.2023г.	11.10.2023г.	12.10.2023г.	13.10.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> "Общеобразующие упражнения «Птички». 1. «Птички машут крыльями» И. П. : основная стойка. Выполнение: поднять руки в стороны и опустить. Повторение: 4-6 раз 2. «Птички клюют зернышки» И. П. : основная стойка. Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх.				

		<p>Повторение: 4-6 раз</p> <p>3. «Птички танцуют»</p> <p>И. П. : основная стойка, руки на поясе.</p> <p>Выполнение: делать пружинку.</p> <p>Повторение: 4-6 раз</p> <p>4. «Птички летают»</p> <p>Ходьба за воспитателем.</p> <p>В течении: 25-30 сек.</p> <p>5. «Птички нюхают цветочки»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания."</p>
	<p><b>Основные двигательные упражнения.</b></p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Ходьба по</p>	<p>- Отдых наш — физкультминут ка (шагать на месте), Занимай свои места: Шаг на месте левой, правой, Раз и два, раз и два!</p> <p>Прямо спину все держите, Раз и два, раз и</p> <p><b>Динамическое упражнение "Солнце спит".</b></p> <p>Цель: закреплять умения согласовывать движения со словами; развивать слуховое внимание,</p> <p><b>Подвижная казахская народная игра "Бөрік-тепек".</b></p> <p>Цель: развивать у детей умение бросать на дальность, развивать умение проявлять силу, ловкость,</p> <p><b>"Слушай хлопки".</b></p> <p>Цель: развивать произвольное внимание.</p> <p>Описание.</p> <p>Движущиеся по кругу дети принимают позы в зависимости от команды ведущего.</p>

	<p>наклонной доске. Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2 группе: хождение по наклонной доске. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>два! И под ноги не смотрите, (движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз), Раз и два, раз и два!</p> <p>О чем поют воробушки, О чем поют воробушки (шагать на месте), В последний день зимы? (руки на пояс), Мы выжили! (хлопать в ладоши), Мы дожили!</p>	<p>восприятие, артикуляцию, память, речь. Солнце спит и небо спит, (Ладони к левой щеке, к правой щеке) Даже ветер не шумит.</p> <p>(Покачивание поднятыми вверх руками) Рано утром солнце встало, (Поднять руки вверх, потянуться)</p> <p>Все лучи свои послало.</p> <p>(Покачивание поднятыми вверх руками)</p>	<p>меткость, дружелюбие. Все участники игры становятся шеренгой (в один ряд) и по очереди бросают вперед малые мячи или мешочки (одинакового объема, веса). Бросивший ближе всех обязан собрать мячи (или мешочки) и раздать их остальным участникам. Кто трижды бросит мяч</p>	<p>Один хлопок - принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны); два хлопка - позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки в стороны, руки между ногами на полу); три хлопка - возобновить ходьбу.</p> <p>Ход.</p> <p>Все играющие идут по кругу друг за другом, внимательно слушают</p>
--	--	--	---	---	--

		<p>(прыжки на месте), Мы живы! Живы мы! (шагать на месте), Очень трудно так стоять Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать И не падать, не качаться, За соседа не держаться. Стихотворение декламируется десятьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз —</p>	<p>Вдруг повеял ветерок, (Махи руками вверх-вниз) Небо тучей заволок (Закрыть руками лицо) И деревья раскачал. (Покачивание туловища влево - вправо) Дождь по крышам застучал, (Прыжки на месте) Барабанит дождь по крыше (Хлопки в ладоши) Солнце клонится все</p>	<p>(или мешочек) дальше всех, выбывает из игры и считается первым победителем. В таком же порядке устанавливают второго и третьего победителя, и на этом заканчивают игру.</p>	<p>команды водящего (педагога). Водящий хлопает в ладоши один раз, играющие останавливаются , принимают позу "аиста" (показ позы). Водящий хлопает в ладоши два раза, все останавливаются, принимают позу "лягушки" (показ). Водящий хлопает в ладоши два раза, все идут</p>
--	--	---	---	--	--

			на другой.	ниже. (Наклоны вперед) Вот и спряталось за тучи, (Присесть) Ни один не виден лучик. (Встать, спрятать руки за спину)		снова друг за другом по кругу. Во время игры водящий может хлопать в ладоши по в разной последовательности, играющий выполняют движения согласно правилам.
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке боковым	Старший группа9 Тема.ходьба гимнаст-ой скамейке. Цель.упражнят	Предшкольная группа11 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке боковым	Старший группа9 Тема.перебр-ие мяча д/другу двумя руками снизу.	Старший группа9 Тема.бросание мяча о землю и ловля двумя руками.

	приставным шагом. Цель.форм-ТЬ навыка сохр-ие устой-го расновесия при выпол-ие задания гимнаст-ой скамейке.	ь ходьбе со сменой направленной движения. Предшкольная группа10 Тема. Метание мяча гориз-ую цель п/л рукой. Цель.форм-ие умения приц-но метать мячи гориз-ую цель.	приставным шагом. Цель.форм-ТЬ навыка сохр-ие устой-го расновесия при выпол-ие задания гимнаст-ой скамейке.	Цель.учить перебр-ть мяча д/другудвумя руками снизу. Предшкольная группа10 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке боковым приставным шагом. Цель.форм-ТЬ навыка сохр-ие устой-го расновесия при выпол-ие задания гимнаст-ой скамейке.	Цель.упражнят ь детей в ходьбе и беге. Предшкольная группа10 Тема. Катание велосипеде и самокате. Цель.развитие коор-ии движение ловкости и силовых качеств ч/з элементы спорт-х игр. Предшкольная группа8 Тема.пролез-ие групп-ке подряд три обруча. Цель.развитие ловкости и
--	--	---	--	--	--

				спорт-х игр.	самокате. Цель.развитие коор-ии движения ловкости и силовых качеств ч/з элементы спорт-х игр.	коор-ии движения умния групп-ся ч/з обруч.
Прогулка	11.10 - 12.10	N	N	N	N	N
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	N	N	N	N	N
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30	N	N	N	N	N
Организацио нные моменты	17.00 - 17.10	N	N	N	N	N



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бейекжайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.  
»

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): октябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		16.10.2023г.	17.10.2023г.	18.10.2023г.	19.10.2023г.	20.10.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> "Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–1 развести руки в стороны, удерживать мяч в руке. 1–2 вытянуть руки вперед, положить мяч в левую руку, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение (3 раза). 2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч на руках, вытянутых вперед. 2–1 сесть на землю, положить мяч перед собой. 2–2 вернуться в исходное положение.				

			<p>2–3 сесть на землю, положить мяч перед собой.</p> <p>2–4 вернуться в исходное положение (4раза).</p> <p>3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч на вытянутых вперед руках.</p> <p>3–1 наклон вперед, положить мяч на землю.</p> <p>3–2 вернуться в исходное положение.</p> <p>3–3 наклон вперед, положить мяч на землю.</p> <p>3–4 вернуться в исходное положение (3раза)."</p>	
<b>Основные двигательные упражнения.</b> 1) Ходьба по наклонной доске. 2) Ползание в прямом направлении. Делятся на две группы: 1-ая группа выполняет упражнение по наклонной доске высотой	<b>Малоподвижная казахская народная игра</b> <b>"Атынды тап!" ("Кто назван твоим именем?")</b> Цель: развивать детей внимание, умение по выражению лица, при невольном движении бровей,	<b>Динамическое упражнение</b> <b>"Часы"</b> - Тик-так, тик-так! Цель: развивать детей внимание, умение по выражению лица, при невольном движении бровей,	<b>Подвижная игра</b> <b>"Карусель".</b> Цель: совершенствовать умение играть слаженно, вместе со сверстниками образовывать и поддерживать движущийся круг; развивать умение сохранять	<b>Фонемо-ритмическая считалка.</b> <b>"Утро, день, вечер, ночь"</b> Цель: закреплять представления о частях суток; развивать двигательные навыки, координацию, внимание, умения соотносить

	<p>20-30 см; 2-ая группа выполняет упражнение ползание в прямом направлении 4-6м.</p> <p>По окончании выполнения упражнений группы меняются местами.</p>	<p>взгляде, жесте и т.п., угадывать того, кто назван именем водящего; развивать внимание, терпение, выдержку.</p> <p>Дети делятся на две группы.</p> <p>Первая команда остается на веранде, вторая отходит на другой конец площадки.</p> <p>После этого каждый игрок выбирает себе имя кого-либо</p>	<p>так, тик-так (раскачивайтесь в такт маятника), Налево - раз, направо - раз.</p> <p>Мы тоже можем так, ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>На счет "раз" голову наклоните к правому плечу, потом - к левому, как часики), Тик-так, тик-так.</p>	<p>равновесие, координацию движений; развивать умение чувствовать изменения в движениях товарищей, регулировать скорость бега; воспитывать чувство слаженности, дружелюбие.</p> <p>Дети встают в круг, сначала идут по кругу, проговаривая слова из текста, затем увеличивают и снова</p>	<p>движения с словами из текста. Время не стоит, идет, (Покачивания указательным пальцем, марш на месте) Топ и топ, топ и топ, По часам в круговорот, (Руки на поясе, покачивания головой влево-вправо) Тик-так, тик-так.</p> <p>Утро, день, вечер, ночь. (Руки вверх, руки в стороны, руки вниз, руки в полочку перед собой)</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>из ушедших. Затем игроков с другого конца площадки по одному приглашают подойти. Каждый из них, основываясь на малейших признаках, к примеру, выражении лица, невольном движении бровей, взгляде, жесте, должен попытаться угадать, кто же назван его именем? При</p>	<p>уменьшают скорость бега, согласно темпу слов: Еле - еле, еле - еле Закружились карусели, А потом, потом, потом Все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра. Примечание: в кругу каждый ребенок стоит так, чтобы корпус тела</p>	<p>Утро, день, вечер, ночь. Время не стоит, идет: (Марш на месте) Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. (Руки вверх, руки в стороны, руки вниз, руки в полочку перед собой) Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. Д. Ахметова</p>
--	--	--	---	--

		<p>ошибке он после окончания игры будет "наказан" в шутливой форме при всех прочтет стихотворение или споет песню. В случае же удачи - будет слушать, как поют другие. Затем группы меняются местами. Вариант игры. Можно выбирать только одного водящего, но и</p>	<p>был повернут вперед, голова направлена в круг, при этом каждый следит за динамикой движения и поддерживают форму круга в целом. Игра может повторяться с изменением направления движения круга.</p>	
--	--	---	--	--

			игроков не должно небольшое количество.			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Прелшкольная группа8 Тема.полз-ие на 4-ках преод-ием преп-ие. Цель.раазвитее двига-ой активности и ловкости.	Старший группа9 Тема.ползание на-4-х по гимнас-ой скамейке. Цель.развивать коор-ии движения. Предшкольная группа 10 Тема.пролез-ие групп-ке подряд три обруча. Цель.развитие ловкости и	Предшкольная группа11 Тема.полз-ие на 4-ках преод-ием преп-ие. Цель.раазвитее двига-ой активности и ловкости. Предшкольная группа8 Тема.перебр-ие мяча двумя руками снизу. Цель.развитие психофизи-х качеств.	Старший группа9 Тема.прыжки на двух ногах с продв-ием вперед. Цель.учить остановки по сигналу во время ходьбы. Предшкольная группа 10 Тема.полз-ие на 4-ках преод-ием преп-ие. Цель.раазвитее двига-ой	Старший группа9 Ползание гимн-кой скамейке на животе. Цель.упражнят ь детей ходьбе и бегео кругу. Предшкольная группа10 Предшкольная группа8 Тема.перебр-ие мяча из за головы стоя шеренгах Цель.форм-ие

		<p>коор-ии движения умния групп-ся ч/з обруч.</p> <p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема.пролез-ие групп-ке подряд три обруча.</p> <p>Цель.развитие ловкости и коор-ии движения</p> <p>умния групп-ся ч/з обруч.</p>	<p>активности и ловкости.</p> <p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема.перебр-ие мяча двумя руками снизу.</p> <p>Цель.развитие психофизи-х качеств.</p>	<p>физ-х навыков и умений бросании мяча.</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в		

		уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



Бекітемін

№36 «Топотушки»

бесекжайының м.а. директоры

Мырзахметова Г.Т.

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): октябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		23.10.2023г.	24.10.2023г.	25.10.2023г.	26.10.2023г.	27.10.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">"Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.</p> <p style="text-align: center;">1. «Белочка показывает орешек»</p> <p style="text-align: center;">И.п. – о.с. мяч в руках, руки опущены.</p> <p style="text-align: center;">1 – мяч прижали к груди; 2 – руки с мячом вверх, подъем на носки;</p> <p style="text-align: center;">3 – мяч прижали к груди; 4 – и.п.</p> <p style="text-align: center;">2. «Белочка увидела друзей»</p> <p style="text-align: center;">И.п. – орешек зажат между колен; руки на пояске.</p> <p style="text-align: center;">1 – наклон вперед руки в стороны (поздоровались).</p>				

		<p>2 – выпрямились – и.п.</p> <p>3. «Белочка и часы»</p> <p>И.п. – о.с. руки на поясе, мяч зажат между коленями.</p> <p>1 – наклон вправо; 2 – и.п.</p> <p>3 – наклон влево; 4 – и.п.</p> <p>4. «Белочки раскалывают орешки»</p> <p>И.п. – о.с., мяч в руке в опущенных руках.</p> <p>1 – присед.</p> <p>2 ,3. – орешками (мячами) стучим по полу (тук-тук).</p> <p>4. – и.п.</p> <p>5. Прыжки с мячом в руках, в чередовании с ходьбой."</p>	
<b>Основные двигательные упражнения.</b>	<p><b>Подвижная игра "Кот на крыше".</b></p> <p>Цель: развивать реакцию, скорость, ловкость, умение бегать, увертываясь, координируя движения; развивать</p>	<p><b>Игра "Море волнуется".</b></p> <p>Цель: развивать у детей умение играть по правилам, неподвижно замирать в позе, в которой оказывается на конец игрового текста.</p>	<p><b>Подвижная казахская народная игра "Бес тас" ("Пять камешков").</b></p> <p>Цель: развивать у детей внимание и ловкость, моторику рук, мышление. Для</p>

		<p>метра.</p> <p>2)</p> <p>Захватывание мяча двумя ногами,</p> <p>катание мяча сидя-стоя.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает 1-группе прыжки вверх с касанием предмета (кегли) на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра; 2-группе захватывание мяча двумя</p>	<p>ритмичную, выразительную речь;</p> <p>воспитывать дружелюбие.</p> <p>Ход игры. Дети выбирают по считалке "кота", остальные - "мыши".</p> <p>Вариант-1.</p> <p>Место "норки мышей" очерчивается.</p> <p>"Мышки" становятся в круг. В центре круга – "спит кот".</p> <p>"Мышки" медленно подходят к</p>	<p>Море волнуется раз!</p> <p>Море волнуется два!</p> <p>Море волнуется три!</p> <p>Морская фигура, замри!</p>	<p>игры подбирается пять небольших и примерно равных по величине камешков.</p> <p>Участник подкидывает их вверх и пробует поймать в ладони обеих рук. Если получилось, задача усложняется.</p> <p>Надо вновь подбросить камешки и, прежде чем поймать их,</p>
--	--	---	--	--	---

		<p>ногами, катание мяча сидя-стоя. Группы поочередно выполняют упражнения.</p>	<p>"коту", говорят хором вполголоса: - Тише мыши, тише мыши... Кот сидит на нашей крыше. Мышка, мышка, берегись И коту не попадись! После этих слов "кот" гонится за "мышами", те убегают. Игра повторяется несколько раз. Оценивается потраченное время на ловлю убегающих,</p>		<p>хлопнуть перед собой и за спиной в ладоши. Один- два камешка упало? Ничего, еще будет возможность подобрать их. Теперь же, подкинув оставшиеся камешки, надо постараться поймать их — уже тыльной стороной ладоней. Опять несколько камешков упало? Что ж, настало время самого</p>
--	--	--	--	--	--

		<p>ловкость "кота".</p> <p>Условие: "коту" в норку забегать нельзя; пойманным считается тот, кого задели рукой,</p> <p>Вариант-2. Две стороны игроков стоят на противоположн ых сторонах игровой площадки, места для погони и бега с увертышанием будет достаточно.</p>		<p>сложного этапа: подбросить имеющиеся в руках камешки, а пока они летят, подобрать с земли ранее упавшие. И, наконец, пятый этап снова легкий, — он повторяет первый: имеющиеся в руках камешки надо подбросить и поймать на ладони. Побеждает тот, у кого после</p>
--	--	---	--	--

							пяти таких испытаний в руках больше камешков.
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00						Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.разучивание элементов футбола и бадминтона. Цель.привитие интереса к спортивным играм.	Старший группа9 Тема.ходьба гимнаст-ой скамейке. Цель.упражнять детей в ползании на животе гимнаст-ой скамейке. Предшкольная группа10 Тема.разучивание элементов футбола и бадминтона. Цель.привитие			Старший группа9 Тема. Ползание гимнаст-ой скамейке. Цель.рвторить задание на сохр-ие устойч-го равновесия. Предшкольная группа10 Тема.прыжки правой и левой ноге попепеменно с продв-ем вперед.	Старший группа9 Тема.метать мешочки с песком одной рукой. Цель.учить бросить вдаль форм-ть навыки бросание. Предшкольная группа10 Тема.отбивание мяча правой и левой рукой. Цель.развитие

		<p>интереса к спорт-ным играм.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.перебр-ие мяча из за головы стоя шеренгах</p> <p>Цель.форм-ие физ-х навыков и умений бросании мяча.</p>	<p>Цель.развитие с/силовых качеств с помощью физ-ких упраж-ий.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.разучиван ие элементов футбола и бадминтона.</p> <p>Цель.привитие интереса к спорт-ным играм</p>	<p>с/силовых качеств с помощью физ-ких упраж-ий.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.прыжки правой и левой ноге попепеменно с продв-ем вперед.</p> <p>Цель.развитие с/силовых качеств с помощью физ-ких упраж-ий.</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в		

		уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): ноябрь, 2023-2024 год

Режим дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	30.10.2023г.	31.10.2023г.	01.11.2023г.	02.11.2023г.	03.11.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">"Общеразвивающие упражнения с цветами.</p> <p>1. "Спрятали цветы". Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: руки вперед, показать цветы, спрятать за спину, нет цветов. Повторить 3 раза.</p> <p style="text-align: center;">2. «Покажи соседу цветы».</p> <p>Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, руки с цветами опущены внизу. Выполнение: повернуться в правую сторону, выпрямить руки, показать цветы, опустить руки вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.</p> <p>3. «Попрыгаем с цветами». Исходное положение: руки на поясе, ноги вместе. Выполнение: цветы положить на пол, прыгать около цветов (можно делать пружинки) раз- два – раз два, вот и кончилась игра.</p> <p style="text-align: center;">Ходьба за воспитателем по кругу.</p>				

<b>Основные виды движений.</b> Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35—30 см) — к кукле. Дети сидят на стульях. Педагог приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок	<b>Подвижная игра «Зайка серенький сидит»</b> Цель: продолжить закреплять умение детей внимательно слушать текст и в соответствии с ним выполнять движения: прыгать на месте на двух ногах, быстро убегать по сигналу воспитателя. Игра продолжается 2 раза.	<b>Игровое упражнение "Ручки хлоп – хлоп – хлоп".</b> Упражнять в выполнении ритмических упражнений согласно текста; развивать слуховое внимание, двигательные умения, координацию, положительные эмоции. Ручки хлоп – хлоп – хлоп!	<b>Дыхательная гимнастика "Ветерок".</b> (физическое развитие, развитие речи, ознакомление с окружающим миром) Цель: побуждать к выполнению дыхательных упражнений, развивать умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости. Педагог призывает выполнить упражнение, подуть как ветер, показывает	<b>Подвижная игра "Ак серек – Кок серек". Казахская народная игра.</b> Цель: способствовать развитию умения играть в команде, брать на себя ответственность; развивать быстроту, силу, ловкость, выдержку; воспитывать чувство сплоченности, дружбы. Играющие делятся на две команды. Команды, держась за руки, выстраиваются в ряд друг напротив друга на определенном расстоянии.
--	---	--	--	---

<p>повторяет упражнение 2—3 раза.</p>	<p>(Хлопают в ладоши) Ля – ля – ля – ля – ля!</p> <p>(Выполняют "фонарики") Да!</p> <p>(Ладошками по коленям)</p> <p>Ножки топ – топ – топ</p> <p>(Топают ногами) Ля – ля – ля – ля – ля!</p> <p>(Выполняют "фонарики") Да!</p> <p>(Ладошками по коленям)</p> <p>Прыгай прыг – прыг – прыг!</p> <p>(Прыгают на</p>	<p>упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф-ф... Качает так листок — ф-ф-ф... (Выдох спокойный, ненапряженный)</p> <p>Дуст сильный ветерок — ф-ф-ф... И качает так листок — ф-ф-ф...</p> <p>(Активный выдох) Игры с игрушками-конструкторами (пирамиды), игрушками-вкладышами, игрушками-шнурковыми.</p> <p>Цель: развивать восприятие,</p>	<p>Ак серек и кок серек! Мы прошли за много рек! Где еще найти нам друга? Мы его искали всюду! Мы - команда, так и знайте! Кто вам нужен? Выбирайте!</p> <p>(Перевод Д. Ахметова.)</p> <p>Принцип хода игры заключается в том, что идет перекличка команд, затем команда, крикнувшая последние слова, выбирает одного из противоположной команды.</p> <p>Выбранный играющий с</p>
---------------------------------------	--	--	---

		<p>месте) Ля – ля – ля – ля – ля (Выполняют "фонарики") Да! (Ладошками по коленям)</p>	<p>мелкую моторику рук.</p>	<p>ускорением выбегает в сторону противоположной цепочки команды, на бегу пытается разорвать ее. Если цепочка разорвалась - играющий забирает одного игрока в свою команду. Если цепочка осталась цела - играющий остается в команде противника. Побеждает команда, которая забрала всех участников противника.</p>
--	--	--	-----------------------------	---

Подготовка к ОД	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	Предшкольная группа №8  Тема.отбивание мяча правой и левой рукой.  Цель.развитие с/силовых качеств с помощью физ- ких упраж-ий.	Старший группа9  Тема.бросание мяча в даль.  Цель.учить бросить вдаль форм-ть навыки бросание.  Предшкольная группа10  Тема. Отбивание мяча о пол продв-сь вперед шагом.  Цель.развитие с/силовых качеств ловкости и коор-ии.  Предшкольная группа11  Тема.прыжки правой и левой	Предшколная группа11  Тема. Отбивание мяча о пол продв-сь вперед шагом.  Цель.развитие с/силовых качеств ловкости и коор-ии.	Старший группа9 Тема.зажать мешочки междуколен и прыжками вперед.  Цель.упражнять в прыжках на 2-х ногах.  Предшкольная группа10  Тема. ползание на 4-х толкая мяч головой.	Старший группа9 Тема.бросание мяча в даль.  Цель.учить метанию в даль.  Предшкольная группа10  Тема.введение мяча одной рукой ходьбе.  Цель.совер-ие умения отбивать мяч.  Предшкольная группа8  Тема. ползание на 4-х толкая мяч головой.  Цель.развитие с/силовых качеств ловкости и коор-ии движения.

	ноге попееменно с продв-ем вперед. Цель.развитие с/силовых качеств с помощью физ- ких упраж-ий.	качеств ловкости и коор-ии.	Тема. ползание на 4-х толкая мяч головой. Цель.развитие с/силовых качеств ловкости и коор- ии движения.
Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельная работа в зале	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по самообразованию	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		
Организационные моменты	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.		



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бейекжайының м.а. директоры  
Мирзахметова Г.Т.  
»

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): ноябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		06.11.2023г.	07.11.2023г.	08.11.2023г.	09.11.2023г.	10.11.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				

Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p>Построить детей по порядку на утреннюю гимнастику.</p> <p>- Подравнялись, подтянулись, И друг другу улыбнулись.</p> <p style="text-align: center;">Ходьба друг за другом на носках, на пятках.</p> <p>"Глазки": глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала (повторить 6 раз);</p> <p>"Ротик": чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть (повторить 6 раз);</p> <p>"Вырастим большие!": 1 - правая нога назад на носок, потянуться, 2 - исходное положение, 3 - левая нога назад на носок, потянуться, 4 - исходное положение (повторить 8 раз);</p> <p>"Спиралька": исходное положение - сидя, скрестить ноги, руки на поясе, 1 - поворот туловища вправо, 2 - исходное положение, 3 - поворот туловища влево, 4 - исходное положение (повторить 8 раз);</p> <p>"Заборчик": исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 - поднять одновременно руки и ноги, 3-4 - исходное положение (повторить 8 раз);</p> <p>"Попрыгаем на одной ноге!": исходное положение - руки на поясе, 1-4 - прыжки на правой ноге, 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) 2-3 раза;</p> <p>"Часики": часики вперед идут, за собою нас ведут, исходное положение - стоя, ноги слегка расставлены, 1 - взмах руками вперед - "тик" (вдох), 2 - взмах руками назад - "так" (выдох 2 раза).</p>
---------------------	---------------	--

	<b>Основные двигательные упражнения.</b>	<b>Дыхательная гимнастика "Косим траву"</b>	<b>Подвижная игра "Найди себе пару".</b>	<b>Самолётик — самолёт</b> (малыш	<b>Подвижная игра "Третий лишний".</b>
	<p>1). Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь.</p> <p>2). Бросание мяча двумя руками от груди, двумя руками вверх, вниз об пол (землю), ловля мяча; метание в горизонтальную цель, вдаль.</p>	<p>Предложить детям "покосить траву": ноги на ширине плеч, руки опущены. Воспитатель читает стих, дети произносят "зу-зу" машут руками влево – выдох, вправо – вдох.</p> <p>- Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну.</p>	<p>Цель: развивать умение находить себе пару, среди группы детей по флагок (фишку)</p> <p>идентичного цвета как у себя; развивать внимание, ориентировку у пространстве, ловкость, дружелюбие.</p> <p>Оборудование: флагки разного цвета по количеству детей (по паре</p>	<p>разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)</p> <p>Отправляется в полёт (задерживает дыхание)</p> <p>Жу-жу-жу (делает поворот вправо)</p> <p>Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)</p> <p>Постою и отдохну (встает</p>	<p>Цель: развивать пространственную ориентировку, внимательность, быстроту, ловкость, выносливость.</p> <p>Дети выбирают (можно по считалке) двоих водящих, остальные встают в круг, каждый в паре так, что один играющий стоит перед другим.</p> <p>Играющих должно быть</p>

		<p>Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу. Дети встряхивают расслабленным и руками, повторяют упражнение 3-4 раза.</p>	<p>одинакового цвета). Дети получают по одному флагжу (фишке).</p> <p>Первый сигнал - дети разбегаются по площадке.</p> <p>Второй сигнал - дети ищут себе пару, встают в пары.</p> <p>В игре должно принимать нечетное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары.</p>	<p>прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)</p> <p>Жу-жу-жу (делает поворот влево)</p> <p>Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)</p> <p>Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).</p>	<p>четное количество. Если это невозможно, педагог встает в пару одному из детей.</p> <p>Догоняющий и убегающий встают за кругом подальше друг от друга. По сигналу погоня начинается.</p> <p>Если убегающий решает прекратить бег (устает или желает остановиться), то должен</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>Оставшийся без пары ребенок демонстрирует один из своих талантов. Игра заводится снова.</p>	<p>быстро встать перед одни из впереди стоящих детей в круге. Таким образом стоящий сзади до этого в паре играющий становится третьим лишним, поэтому убегает дальше он. Задача третьего лишнего - вовремя заметить, изменения в паре, во время выбежать, играть дальше. Если</p>
--	--	--	--	---

догоняющий  
догоняет,  
касается рукой  
убегающего, то  
он тут же  
убегает в  
обратную  
сторону либо  
игра может  
остановиться.  
Пару водящих  
можно  
перевыбрать.

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.введение мяча одной рукой ходьбе. Цель.совер-ие умения отбивать мяч.	Старший группа9 Тема.ходьба по шинуру. Цель.раз-ть внимание детей при выпол-ии заданий ходьбе. Предшкольная группа10 Тема. Пролезание в обруч с мячом руках груп-ке. Цель.пролезать обруч в груп-ке сохр-ять равно- ие. Предшкольная группа11	Предшкольная группа8 Тема. Пролезание в обруч с мячом руках груп-ке. Цель.пролезать обруч в груп-ке сохр-ять равно- ие. Предшкольная группа11	Старший группа9 Тема.прыжки через бруски. Цель.раз-ть внимание детей при выпол-ии заданий ходьбе и беге. Предшкольная группа10 Тема. Подлезание в под дугу груп- ке.	Старший группа9 Тема.прыжки со скамейки. Цель.упражнять детей перест-ие в пары на месте. Предшкольная группа8 Тема. Подлезание в под дугу груп- ке. Цель.пролезать обруч в груп-ке сохр-ять равно- ие. Предшкольная группа10

			Тема.введение мяча одной рукой ходьбе. Цель.совер-ие умения отбивать мяч.	сохр-ять равн-ие.	Предшкольная группа 11 Тема.ходьба на носках между наби-ми мячами. Цель.соверш-ие навыка группир-ке.	Тема.ходьба на носках между наби-ми мячами. Цель.соверш-ие навыка группир-ке.
Прогулка	11.10 - 12.10					
Самостоятельна я работа в зале	12.15 - 13.00					
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30					
Организацио нные моменты	17.00 - 17.10					



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бесекжайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.  
»

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)\_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): ноябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		13.11.2023г.	14.11.2023г.	15.11.2023г.	16.11.2023г.	17.11.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				

Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p>1,2,3,4,5 – превращаемся в котят и отправимся гулять, приключения искать! (ходьба обычная),</p> <p style="padding-left: 40px;">Из ворот выходит кот, Сладко песенку поёт: Я доволен, я не хмур,</p> <p style="padding-left: 40px;">Солнце встало, мур-мур-мур! (ходьба на носочках),</p> <p style="padding-left: 40px;">С кошкой бегали мы вместе, Пробежали метров двести (бег обычный),</p> <p style="padding-left: 40px;">Отдыхает киска, Не садись к ней близко, А то острый коготок Поцарапает носок (ходьба), Построение врассыпную.</p>
------------------------	---------------	--

	<b>Основные двигательные упражнения.</b> 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с высоким подниманием колен. 2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.	<b>Казахская народная игра "Такия тастамак!"</b> Играющие становятся по кругу и выбирают ведущего. У него в руках тюбетейка. Он обходит ребят, произнося следующие слова: "Есть идея" ("Такия тастамак")! Не спеша начинаем игру: садимся кругом". После этих слов дети садятся,	<b>Дыхательная гимнастика "Пузырики"</b> Дети делают глубокий вдох через нос, надувает «щёчки— пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.	<b>Подвижная игра "Лиса в курятнике".</b> Цель: совершенствование умение быстро действовать по сигналу; развивать вестибулярный аппарат, ловкость. Дети выбирают по желанию (по считалке) водящего на роль лисы, остальные становятся курами. На одной стороне	Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки: Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (Дети стоят в кругу и хлопают в ладоши) Ножки мы погреем, Мы потопаем скорее: Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (Стоя в кругу, дети топают попеременно то одной, то другой ногой) Рукавицы мы надели,
--	--	---	--	---	--

		<p>ведущий продолжает: "Потихоньку, неторопливо обойду я вас. В это время незаметно тюбетейку подложу кому-нибудь. Если не заметишь ее, тебя тебя догоню. И тебе придется начать игру". Произнося эти слова, ведущий сначала незаметно подкладывает сзади кому-нибудь на пол тюбетейку. По</p>	<p>площадки - "курятник с курами", на другой нора лисы (или норы лис), остальное пространство - двор.</p> <p>По первому сигналу - куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями.</p> <p>По сигналу "Лиса!" (лисы) - куры убегают в курятник. Лиса старается поймать и утащить курицу в нору.</p>	<p>Не боимся мы метели: Прыг, прыг, прыг, прыг! (Дети прыгают на двух ногах) Мы с морозом подружились, Как снежинки, закружились: Да, да, да, да! (Дети кружатся и "разлетаются" в разные стороны)</p>
--	--	--	--	--

		<p>окончании текста дети ищут руками вокруг себя тюбетейку; тот, у кого за спиной она оказывается, догоняет ведущего и надевает ему на голову тюбетейку.</p> <p>Если играющий не догонит ведущего, то ведущий должен тюбетейкой потихоньку шлепнуть игрока,</p>	<p>Примечание: пойманым считается тот, кого задели рукой.</p> <p>Игра повторяется несколько раз.</p> <p>Усложнение: "курятником" могут выступать объекты на участке (бревна, ступеньки, пеньки, лесенки); убегающий может взобраться на возвышение.</p> <p>Ведется подсчет пойманных кур.</p>
--	--	---	---

догоняя его.  
Так они  
обегают один  
круг. Правила  
игры. Во время  
игры нельзя  
оглядываться и  
подсматривать.  
Игрок с  
тюбетейкой  
догоняет  
ведущего по  
кругу только  
до своего  
места. Есть  
идея! (Такия  
тастамак!)

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.ходьба на носках между наби-ми мячами. Цель.соверш-ие навыка группир-ке.	Старший группа9 Тема.прокатыв -ие мяча между предметами. Цель.развивать глазомер и ловкость. Предшкольная группа10 Тема.развив-ие игры на свежем воздухе. Цель.привитие интереса к спорт-м и подв-м играм Предшкольная группа11	Предшкольня группа11 Тема.подлезани е под шнур боком. Цель.развивать навыков групп- ке. Предшкольная группа8 Тема.развив-ие игры на свежем воздухе. Цель.привитие интереса к спорт-м и подв- м играм.	Старший группа9 Тема.перебрас- ие мяча д/другу на расстоянии 1,5 Цель.упражнять детей в ходьбе колоной по одному. Предшкольная группа10 Тема.подлезани е под шнур боком. Цель.развивать навыков групп- ке Предшкольная группа11	Старший группа9 Тема.ползание на 4-х по гимнас-ой скамайке. Цель.повторить ползание на четверенках. Предшкольна группа10 Тема. Ходьба гимнаст-ой скамейке меш- ом на голове. Цель.умения сохранять равновесия. Предшкольная группа8

			Тема.развив-ие игры на свежем воздухе. Цель.привитие интереса к спорт-м и подв-м играм	Тема. Ходьба гимнаст-ой скамейке меш- ом на голове. Цель.умения сохранять равновесия.	Тема.подлезани е под шнур боком. Цель.развивать навыков групп- ке.
Прогулка	11.10 - 12.10				
			Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельна я работа в зале	12.15 - 13.00				Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразовани ю	14.30 - 15.30				Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организаци онные моменты	17.00 - 17.10				Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.  
»

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. Год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): ноябрь

Режим дня	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	20.11.2023г.	21.11.2023г.	22.11.2023г.	23.11.2023г.	24.11.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Что за чудо - кошка Села на окошко? На окошко села, Песенку запела (исходное положение: руки вниз, повернуть голову направо. Вернуться в исходное положение, повернуть голову налево. Вернуться в исходное положение, повторить 3 раза в каждую сторону). Маленькая кошка Прыгнула в лукошко, Потянулась, облизнулась И калачиком свернулась! (исходное положение: сидя на пятках, руки за спиной, встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходное положение, повторить 5 раз).				

<b>Основные двигательные упражнения.</b>	<b>Подвижная игра "Летает-летает"</b>	<b>Дыхательная гимнастика «Волна»</b>	<b>Малоподвижная игра "Колпачок"</b>	<b>Музыкально-ритмическое упражнение "Ходим - бегаем". (музыка, развитие речи, физическая культура) -</b>
<p>1). Подлезание боком в обруч, расположенного вертикально на полу.</p> <p>2). Ползание на четвереньках, подлезание под дугу. Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p>	<p>Цель: научить осознавать, что летает, что не летает. Ход игры: игру можно играть как в помещении, так и на улице. Участники игры должны следовать словам инициатора. Когда упоминается летающая птица или объект, дети поднимают</p>	<p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок</p>	<p>Цель: учить детей вслушиваться в текст, выполнять движения. В центре круга сидит на корточках ребенок. Дети идут хороводным шагом, произносятся слова:</p> <p>Колпачок, колпачок, маленькие ножки, Красные сапожки.</p>	<p>Раз, два, раз! Раз, два, раз! Весело, весело мы идем! Раз, два, раз! Раз, два, раз! Песенку, песенку мы поем. А теперь бегом, бегом И по комнате кругом. Вот как быстро мы бежали И нисколько не устали! Вот как быстро мы бежали И устали — да, да, да!</p>

руки, а когда упоминается нелетающий объект, то дети сидят неподвижно. Ребенок который неправильно выполнил задание, должен рассказать стих или спеть песню. Если вы ошиблись дважды, штраф увеличится. Ведущий: Игра проводится так. - Летит- говорит "Вни- и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Мы тебя поили (грозят пальцем), Мы тебя кормили (грозят другой рукой), На ноги поставили (поднимают руки вверх, ребенок в центре встает), Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь (ребенок выполняет танцевальные движения), Выбирай, кого захочешь, Поклониться не забудь, Выбирай кого-нибудь (ребенок

летит, сокол  
летит! (дети  
поднимают  
руки), Летит-  
летит ворона  
летит! (дети  
поднимают  
руки), Летит-  
летит телега  
летит! (дети не  
поднимают  
руки), Летит-  
летит гроза  
летит! (дети не  
поднимают  
руки), Летит-  
летит самолет  
летит! (дети  
поднимают  
руки), Летит-  
летит воробей  
летит! (дети  
поднимают

подходит к  
выбранному  
ребенку,  
кланяется ему и  
выводит в центр  
круга).  
Игра повторяется  
с другим  
ребенком.

руки), Летит-  
летит змея  
летит! (дети не  
поднимают  
руки), В этой  
игре  
побеждает  
самый  
смышленый  
игрок.

Подготовка к ОД	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	<p>Предшкольная группа8 Тема. Ходьба гимнаст-ой скамейке меш-ом на голове. Цель.умения сохранять равновесия.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ходьба по канату боком с першаг-м ч/з кубики. Цель.развивать чувства равновесия.</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Старший группа9 Тема.ползание по наклонной доске на 4-ках. Цель.учить становится парами в колонну.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ходьба по канату боком с першаг-м ч/з кубики.</p>	<p>Предшкольная группа11 Тема.ходьба по наклонной доске.</p> <p>Цель.формир-ие скоростно силовых качеств</p> <p>Предшкольная группа8 Тема.ходьба по канату боком с першаг-м ч/з кубики.</p>	<p>Старший группа9 Тема.ходьба по гимн-ой скамейке боком. Цель.сохранять устой-ое равновесия.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ходьба по наклонной доске.</p> <p>Цель.формир-ие скоростно силовых качеств</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.перепрыг-ние на двух ногах ч/з бруски.</p>	<p>Старший групп9 Тема.ползание на четв-х по накл-ой доске вверх и вниз. Цель.упражнять сохр-ие устой-ого равновесия во время лазания.</p> <p>Предшкольная группа8 Тема.ходьба по наклонной доске.</p> <p>Цель.формир-ие скоростно силовых качеств</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.перепрыг-ние на двух ногах ч/з бруски.</p> <p>Цель. Цель.формир-ие скоростно силовых качеств</p>

	<p>Тема.ходьба по канату боком с першаг-м ч/з кубики.</p> <p>Цель.развивать чувства равновесия</p>	<p>Цель.развивать чувства равновесия.</p>	<p>скоростно силовых качеств</p>	
Прогулка	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организационные моменты	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бадақшайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.  
»

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): ноябрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		27.11.2023г.	28.11.2023г.	29.11.2023г.	30.11.2023г.	01.12.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Жил-был котик Серый животик. Чёрная спинка, В глазах - хитринка (исходное положение: стоя на коленях и ладошках, голова				

		<p>приподнята, выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходное положение (повторить 5 раз),</p> <p>Киса, кошечка, мур-мур, Хвостиком махнула, Лапки подогнула,</p> <p>И опять уснула (исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходное положение),</p> <p>Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу (повторить 3 раза в каждую сторону),</p> <p>Солнышко пригрело, Киска разомлела, Лишь мурлычет кошка,</p> <p>Задремав немножко (исходное положение: ноги вместе, руки опущены, сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: "м-м-м-м-м-м", одновременно постукивая пальцем по крыльям носа (5раз).</p>		
	<p><b>Основные двигательные упражнения.</b></p> <p>1). Прыжки вверх с касанием предмета</p>	<p><b>Игра "День - ночь"</b> Цель: развивать умения двигаться по сигналу; совершенствовать</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика</b> Насоски Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает –</p>	<p><b>Подвижная игра "Лягушки и цапли".</b> Цель: развивать у детей умение действовать по</p> <p><b>Казахская народная игра "Тенге алу" ("Подбери монету").</b> Цель: развивать ориентировку в</p>

	<p>головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>2). Прыжки в длину с места, в плоский обруч, лежащий на земле; через предмет высотой 5–10 сантиметров</p>	<p>ать реакцию, внимание, умения играть по правилам.</p> <p>По сигналу "День!" дети выходят на площадку, двигаются по своему желанию. По сигналу "Ночь!" - становятся неподвижными, "застывают". Водящий ходит среди детей, находит зашевелившихся, выводит из игры.</p> <p>Побеждают те,</p>	<p>вдох, выпрямляется – выдох.</p> <p>Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох</p> <p>длительнее.</p> <p>Повторить 3 – 4 раза</p>	<p>сигналу, ловкость; развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>Определяются границы размещения игроков на площадке: место на для детей (лягушки) и водящего (цапля).</p> <p>По сигналу воспитателя "лягушки" начинают двигаться в направлении</p>	<p>пространстве, вестибулярный аппарат, внимание, ловкость, интерес к игре "Тенге алу".</p> <p>Правила. Эта версия игры простейшая; нет элемента соревновательности, тем не менее, необходимо собрать все монеты, разбросанные на площадке.</p> <p>Педагог предварительно разбрасывает по ковру монетки, свернутые в платочки. По сигналу дети</p>
--	--	---	--	---	--

		кто условленное количество раз был неподвижен.	"болота", передвигаясь только прыжками на обеих ногах. Как только "лягушки" пересекут границу "болота" и попадут на его территорию, "цапля" может начинать их ловить. Поймав "лягушку", "цапля" уводит её в гнездо. Правила: дети двигаются только с помощью прыжков.	выходят на площадку, подбирают монеты, складывают в прозрачный дорба, мешочек. Прозрачный мешочек нужен для того, чтобы дети увидели результаты своего участия. Поощряется активное участие детей. В конце игры можно у каждого пересчитать "монеты".
--	--	--	---	--

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.перепрыг- ние на двух ногах ч/з брюски. Цель. Цель.формир- ие скоростно силовых качеств	Старший группа9 Тема.ходьба по гиас-ой скамейке до середины и сесть хлопнуть и всать.	Старший группа9 Тема.перепрыг- ие ч/з шнур справа и слева от него.	Старший группа9 Тема.прыжки на двух ногах до обруча. Цель. закреплять умение	Старший группа9 Тема.передвижение на лыжах. Цель.учить передв- ю на лыжах скольз- им шагом. Предшкольная группа10 Тема. Сколжение по ледяным дорожкам. Цель.формир-ие двигательных навыков. Предшкольная группа8 Тема.ходьба по наклонной доске

		<p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема. перепрыг- ие ч/з шнур справа и слева от него.</p> <p>Цель. формир- ть двигат-е активности.</p>	<p>Тема. Скокжение по ледяным дорожкам.</p> <p>Цель. формир- ие двигателевых навыков.</p>	движения и ловкости.
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		
Организаци онные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.		



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
баражайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.  
»

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): декабрь, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		04.12.2023г.	05.12.2023г.	06.12.2023г.	07.12.2023г.	08.12.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> У меня живет котенок Я зову его играть Мой котенок, как ребенок Любит прыгать и скакать (бег по кругу 15 секунд, ходьба обычная), Кошка заняла лукошко				

И не хочет вылезать:  
 "Полежу ещё немножко,  
 Мне ещё охота спать!" (несколько раз зевнуть и потянуться).

<b>Основные двигательные упражнения.</b> 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по одному, друг за другом, на носочках, координирован ие движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление. 2). Ползание на четвереньках, подлезание под	<b>Динамическое упражнение "Часы"</b> Цель: развивать слуховое внимание, память, речь, умение двигаться согласно ритма слов. Тик-так, тик-так-	Хорошо, что солнце взошло? (изображать солнце), Хорошо! (хлопать в ладоши), Звуки ветра хороши ли? (изображать ветер),	<b>Малоподвижная игра "Раздувайся, пузырь!"</b> Цель: приучать детей синхронно двигаться, выполнять действия: - Раздувайся, пузырь,	<b>Игровое упражнение "Здравствуйте , ручки!"</b> Цель: отрабатывать умения выполнять движения в соответствии с произносимым текстом, развивать внимание, артикуляцию, мелкую моторику; воспитывать дружелюбие. Здравствуйте,

		<p>дугу, высотой 40 см.</p>	<p>Смотри скорей, который час: Тик-так, тик- так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника) Налево - раз, направо - раз. Мы тоже можем так, (Ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" голову наклоните к правому плечу, потом - к левому, как часики) Тик-так, тик- так.</p>	<p>маму? (обнимать себя), Хорошо! (хлопать в ладоши), Хорошо в родном крае? (отпускать объятия), Хорошо! (хлопать в ладоши), Хорошо там, где у нас есть дом? (изображать дом), Хорошо! (хлопать в ладоши), Хорошо кружиться в</p>	<p>летел, летел. И веточку задел! (дети бегут по кругу).</p>	<p>ручки! Хлоп - хлоп - хлоп! Здравствуйте, ножки! Топ - топ - топ! Здравствуйте, щечки! Плюх - плюх - плюх! Пухленькие щечки? Плюх - плюх - плюх! Здравствуйте, зубки! Щелк - щелк - щелк! Здравствуй, мой носик! Бип - бип - бип! Здравствуйте, детишки! Раз, два, три! Девчонки и мальчишки, здравствуйте!</p>
--	--	---------------------------------	---	---	--	---

				танце? (кружиться), Хорошо! (хлопать в ладоши).		
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа 8  Тема. Скокжение по ледяным дорожкам.  Цель.формир- ие двигательных навыков.	Старший группа9  Тема.метание в цель.  Цель.закреплят ь умения метание в цель.  Предшкольная группа10  Тема.бросание мяч двумя руками вверх и ловить его.  Цель.формир- ие навыка бросание мяч	Предшкольная группа11  Тема.прыжки с ноги на ногу с прлдв-м вперед.  Цель.развитие коор-ии движения помощ-ю прыжков с ноги на ногу.  Предшкольная группа8  Тема.бросание мяч двумя	Старший группа9  Тема.ходьба по канату.  Цель.упражнят ь детей ходьбе и беге.  Предшкольная группа10  Тема.прыжки с ноги на ногу с прлдв-м вперед.  Цель.развитие коор-ии движения	Старший группа9  Тема.прыжки на двух ногах.  Цель.повторить упраж-ние прыжках.  Предшкольная группа10  Тема.прокат-ие мяча между предметами.  Цель.формир- ие двигат-х навыков и коор-и

		<p>вверх и ловля его.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.бросание мяч двумя руками вверх и ловить его.</p> <p>Цель.формирование навыка бросание мяч вверх и ловля его.</p>	<p>руками вверх и ловить его.</p> <p>Цель.формирование навыка бросание мяч вверх и ловля его.</p>	<p>помощью прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.прокат-ие мяча между предметами.</p> <p>Цель.формирование двигательных навыков и координации движения.</p>	<p>движения.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.прыжки с ноги на ногу с прядв-м вперед.</p> <p>Цель.развитие координации движений помошью прыжков с ноги на ногу.</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразован	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			

ию		
Организацио нныe моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): декабрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		11.12.2023г.	12.12.2023г.	13.12.2023г.	14.12.2023г.	15.12.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b>				
		<b>Основные двигательные упражнения.</b> 1). Бег с выполнением определенных заданий: в колонне по	<b>Подвижная игра "Кот и Мышь".</b> Цель: развивать пространственную ориентировку, внимательность	<b>Дыхательная гимнастика "Хомячок"</b> Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и	<b>Малоподвижная игра "Колпачок".</b> Цель: развивать умения детей вслушиваться в текст, выполнять	<b>Основные двигательные упражнения.</b> 1). Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад, с

	<p>одному, друг за другом, на носочках, координирован ие движения рук и ног, соблюдая интервал, меняя направление.</p> <p>2). Прыжки в длину с места, с продвижением вперед на 3м.</p>	<p>, быстроту, ловкость, реакцию, выносливость.</p> <p>Дети выбирают (можно по считалке)</p> <p>двоих водящих: один - "кот", второй - "мышь", остальные</p> <p>встают в круг, берутся за руки. Мышь в середине круга, кот за кругом; во время хоровода герои присматривают ся друг к другу.</p> <p>Дети ходят по кругу, говорят</p>	<p>пройтись так несколько шагов. После чего хлопнуть себя по щекам, таким образом, выпустив воздух.</p>	<p>движения; воспитывать дружелюбие.</p> <p>В центре круга сидит на корточках ребенок. Дети идут хороводным шагом, произносятся слова:</p> <p>Колпачок, колпачок, маленькие ножки, Красные сапожки.</p> <p>Мы тебя поили, (Грозят пальцем)</p> <p>Мы тебя кормили</p>	<p>высоким подниманием колен.</p> <p>2). Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп.</p>
--	--	---	---	---	---

		<p>слова: - Мыши водят хоровод, На лежанке дремлет кот, Тише, Мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснется Васька-кот, Разобьет весь хоровод! Последние слова - сигнал к погоне: играющие понимают руки, не размыкая их, образуя "дверки", мышка выбегает</p>	<p>(Грозят другой рукой) На ноги поставили (Поднимают руки вверх, ребенок в центре встает) Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь (Ребенок выполняет танцевальные движения) Выбирай, кого захочешь, Поклониться не забудь, Выбирай кого- нибудь. (Ребенок</p>
--	--	--	--

наружу и бежит от кота. Кот догоняет, мышь убегает. Если кот в погоне касается рукой мыши, то игра останавливается. В ходе погони играющие могут то поднимать руки, открывать путь, по присаживаться на землю, закрывая дорогу перед котом, пока мышь не убежит наружу

подходит к выбранному ребенку, кланяется ему и выводит в центр круга). Игра повторяется с другим ребенком.

			круга. Пару водящих можно перевыбрать.			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 прокат-ие мяча между предметами. Цель.формир- ие двигат-х навыков и коор-и движения	Старший группа9 Тема.прыжки с гимнас-ой скамейки высота 25. Цель.упраж-ть ходьбе колонне со сменой. Предшкольная группа10 Тема.ползания на четв-ках между кеглями толкая мяч головой. Цель.формир-	Предшкольная группа8 Тема.ползания на четв-ках между кеглями толкая мяч головой. Цель.формир- ие двигат-х навыков и коор-и движения	Старший группа9 Тема.перебрас- ие мяча д/другу на раст-и 2м. Цель.упражнят ь прыжке и бросание мяча д/другу. Предшкольная группа10 Тема.ползание гимнаст-ой скамейке на животе. Цель.развитие чувства	Старший группа9 Тема. бросание мяча д/другу двумя руками. Цель.закреплят ь бросание мяча д/другу. Предшкольная группа10 Тема.ползание на четверен-х с мешочком на спине. Цель.форм-ие устой-го

			ие двигат-х навыков и коор-и движения Предшкольная группа11 Тема.ползания на четв-ках между кеглями толкая мяч головой. Цель.формир-ие двигат-х навыков и коор-и движения	ием равновесия. Цель.развитие чувства равновесия. Предшкольная группа11 Тема.ходьба по ребристой поверх-ти сохр-ием равновесия. Цель.развитие чувства равновесия.	равновесия. Предшкольная группа11 Тема.ползание гимнаст-ой скамейке на животе. Цель.развитие чувства равновесия.	равновесия и коор-ии движения. Предшкольная группа8 Тема.ходьба по ребристой поверх-ти сохр-ием равновесия. Цель.развитие чувства равновесия.
Прогулка	11.10 - 12.10					
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00					
			Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
			Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в			

		уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бесекжайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): декабрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		18.12.2023г.	19.12.2023г.	20.12.2023г.	21.12.2023г.	22.12.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55		Подготовка к утренней гимнастики			
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45		<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Гусь, наверно, очень сильный! У него большие крылья! (исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: "Га-га!". Вернуться в исходное положение, повторить 5 раз), На лугу гуляет гусь,			

Эту птицу я боюсь:

Гусь шипит и нападает,

Кверху крылья распускает (исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: "Ш-ш-ш". Вернуться в исходное положение, повторить 6 раз),

Шею тянет и шипит,

Испугать всех норовит,

Только ты не очень трусь,

К солнцу тянется наш гусь (исходное положение: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти "в замок". Вернуться в исходное положение, повторить 5 раз),

Рассердился белый гусь

На кота Мирошку

Я с котами не дерусь,

Даже понарошку (исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить.

Вернуться в исходное положение, повторить 5 раз),

Это кто такой двуногий

След оставил на дороге?

Машет крыльями, гогочет,

Полететь на юг он хочет (исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед — назад), чередовать с ходьбой, повторить 3 раза).

		<p><b>Подвижная игра "Хитрая лиса"</b> Цель: развивать умения детей бегать по сигналу "Я - лиса!", не наталкиваясь друг на друга, развивать вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.</p> <p>Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга.</p>	<p><b>Динамическое упражнение "Косолапые мишутки"</b> Цель: развивать двигательные навыки, речь, умение подражать, желание выполнять движения, одновременно проговаривая слова из текста.</p> <p>- Косолапые мишутки Любят сладенький медок. Косолапые мишутки Ягод ели</p>	<p><b>Подвижная игра "Лохматый пес".</b> Цель: развивать умение у детей двигаться в соответствии с текстом, по сигналу бегать в прямом направлении, не толкаясь; развивать быстроту, ловкость.</p> <p>- Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой, уткнувши нос. (Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет,</p>	<p>Разноцветный звонкий мячик (вращать руками), По дороге резво скачет (трясти указательным пальцем), Обижаюсь на него (махать указательным пальцем вправо и влево), Не дается в руки (вращать ладошками вверх), Прыгает и прыгает (попеременно поднимать обе руки в</p>
--	--	--	---	---	--

		<p>Вне круга отчерчивается дом лисы. Педагог предлагает закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: "Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!" Затем дотрагивается до одного из играющих. Тот становится хитрой лисой. Дети открывают глаза, внимательно присматривают</p>	<p>кузовок. Вперевалочку идут, Кузовки свои несут Да бочонки для детей, Для детей и для гостей. Д. Ахметова.</p>	<p>не то спит.) Подойдём к нему, разбудим И посмотрим, что же будет. Дети подкрадываются к собачке, тихо-тихо зовут: "Собачка, собачка, поиграй с нами!" Собачка "лает", дети разбегаются, пес старается поймать детей. Примечание: пойманным считается тот, кого задели</p>	<p>кулаках), И не знает скуки (прыгать, сжимая обе руки в кулаки), За мячом щенок бежит (медленно бежать), Эй, машина, не дави! (крутить руль машины).</p>
--	--	--	--	--	--

ся друг к другу.  
Надо  
догадаться, кто  
хитрая лиса.  
Дети три раза  
хором  
спрашивают  
(тихо, громко):  
"Хитрая лиса,  
где ты?".  
Хитрая лиса  
выходит в круг,  
поднимает руку  
вверх, кричит:  
"Я здесь!".  
Все  
разбегаются по  
площадке, а  
лиса их ловит.  
Пойманых  
отводят в нору  
(сторону).  
Примечание:

рукой.  
Игра  
повторяется  
несколько раз.

			лиса ловит после третьего клича; пойманным считается тот, кого задели рукой. Игра повторяется несколько раз.			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15		Старший группа9 Тема.прыжки с гимнас-ой скамейки высота 25. Цель.закреплят ь умение беге врасыпную. Предшкольная группа10	Предшкольная группа 10 Тема.ползание на четверен-х с мешочком на спине. Цель.форм-ие устой-го равновесия и коор-ии движения.	Старший группа9 Тема.отбивание мяча от пола. Цель.упражняят ь ходьбе и бег между пред-ми. Предшкольная группа10 Тема.хождение по ребрист-ой	Старший группа9 Тема.ползание по гимнас-ой скамейке с опрой на ладони и ступни. Цель.закрепить ползание гимнаст-ой

		<p>Тема.ползание гимнаст-ой скамейке на животе.</p> <p>Цель.развитие чувства равновесия</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.ползание на четверен-х с мешочком на спине.</p> <p>Цель.форм-ие устой-го равновесия и коор-ии движения.</p>	<p>Прелшкольная группа8</p> <p>Тема.ползание гимнаст-ой скамейке на животе.</p> <p>Цель.развитие чувства равновесия.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.хождение по ребрис-ой</p> <p>поверх-ти с меш-м на голове.</p> <p>Цель.форм-ие устой-го равновесия и коор-ии движения</p>	<p>поверх-ти с меш-м на голове.</p> <p>Цель.форм-ие устой-го равновесия и коор-ии движения</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.</p> <p>Сколзящий шаг на лыжах.</p> <p>Цель.формир-ие</p> <p>двигательных</p> <p>навыков.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.ползание</p> <p>на четверен-х с</p> <p>мешочком на</p> <p>спине.</p> <p>Цель.форм-ие</p> <p>устой-го</p> <p>равновесия и</p> <p>коор-ии</p> <p>движения.</p>	<p>скамейке.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.</p> <p>Сколзящий шаг на лыжах.</p> <p>Цель.формир-</p> <p>ие</p> <p>двигательных</p> <p>навыков.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.ползание</p> <p>на четверен-х с</p> <p>мешочком на</p> <p>спине.</p> <p>Цель.форм-ие</p> <p>устой-го</p> <p>равновесия и</p> <p>коор-ии</p> <p>движения.</p>
--	--	--	--	--	--

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



Бекітемін

№36 «Топотушки»

бебекжайының м.а. директоры

Мырзахметова Г.Т.

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): декабрь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		25.12.2023г.	26.12.2023г.	27.12.2023г.	28.12.2023г.	29.12.2023г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p>Посчитаем мы один, Ручки вверх поднять хотим. Ручки вытянем и два, Начинается игра.</p> <p>Вперед, назад посмотрим - три. Что-то новое, смотри. Ручки опустим, четыре и пять,</p>				

		<p style="text-align: center;">Будем весело играть.</p> <p style="text-align: center;">Комплекс общеразвивающих упражнений (с листочками)</p> <p>1). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2-3 помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза.</p> <p>2). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- поднять руки вверх, 2-3 - помахать, 4- ИП. Повторить 4 раза.</p> <p>3). ИП: стоя, ноги на ширине плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- вытянуть руки вперед, 2 повернуться в одну сторону, 3 - вперед, 4- ИП. Повторить по 2 раза на каждую сторону.</p> <p>4). ИП: стоя, ноги шире плеч, листочки в опущенных руках вдоль туловища. 1- наклониться вперед, коснуться листочками носков, 2- ИП. Повторить 4 раза.</p> <p>5). Прыжки на месте, руки с листочками перед собой, согнуты в локтях. 8 раз. С переходом в марш 8 раз. Повторить 2 раза.</p> <p style="text-align: center;">6). Упражнение на дыхание.</p>		

		<p>четвереньках, подлезание под дугу.</p> <p>Дети делятся на две группы, педагог показывает, объясняет.</p> <p>"По ровненькой дорожке Шагают наши ножки.</p> <p>Идти по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Через камушки, через камушки Перешагивают ножки.</p> <p>Поднимать колени вверх.</p>	<p>внимание.</p> <p>Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p>"По ровненькой дорожке Шагают наши ножки.</p> <p>Идти по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Через камушки, через камушки Перешагивают ножки.</p> <p>Поднимать колени вверх.</p>	<p>внимательным, ловким и терпеливым.</p> <p>Оборудование: набор кеглей, большой мяч.</p> <p>Для выполнения упражнения необходима ровная поверхность.</p>	<p>товарищей; действовать по сигналу.</p> <p>Дети вдоль участка: на скамейках, на брусьях. Это воробушки на крыше или в гнездышках.</p> <p>Поодаль сидит кошка – педагог.</p> <p>"Воробушки полетели!" - говорит педагог.</p> <p>Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны.</p>	<p>двигательные навыки, координацию, внимание, умения соотносить движения с словами из текста.</p> <p>Время не стоит, идет,</p> <p>(Покачивания указательным пальцем, марш на месте) Топ и топ, топ и топ, По часам в круговорот, (Руки на поясе, покачивания головой влево-вправо) Тик-так, тик-так. Утро, день, вечер, ночь.</p> <p>(Руки вверх, руки</p>
--	--	---	--	---	---	---

		<p>По тропинке, по тропинке Побежали ножки. Бег, не отпуская рук. В ямку – бух! Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки. Вылезли из ямки. Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.</p>	<p>Бегают врассыпную по всему участку. "Кошка спит". Просыпается, произносит "мяу – мяу!", бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места.</p>	<p>в стороны, руки вниз, руки в полочку перед собой) Утро, день, вечер, ночь. Время не стоит, идет: (Марш на месте) Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. (Руки вверх, руки в стороны, руки вниз, руки в полочку перед собой) Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. Утро, день, вечер, ночь. Д. Ахметова</p>		
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8	Старший группа9	Предшкольная группа11	Старший группа9	Старший группа9 Тема.подл-ие под

		<p>ема.хождение по ребристой поверхности с мешком на голове.</p> <p>Цель.форм-ие устой-го равновесия и коор-ии движения</p>	<p>Тема.прокатв-ие обруча д/другу нп растоя-ии 3м.</p> <p>Цель.упраж-ть детей катани обруч д/д.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.влез-ие по гимн-ой стенке до верха.</p> <p>Цель.форм-ие с/с качеств.</p> <p>Предшколная группа11</p> <p>Тема.влез-ие по гимн-ой стенке до верха.</p> <p>Цель.форм-ие с/с качеств.</p>	<p>Тема. Бросание мяч стенку.</p> <p>Цель.</p> <p>Цель.форм-ие с/с качеств.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.</p> <p>Скользящий шаг на лыжах.</p> <p>Цель.формир-ие двигательных навыков.</p>	<p>Тема.ползании на четвер-каль по прямой линии.</p> <p>Цель. упраж-ть бег и ходьбы по кругу.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема. Бросание мяч стенку.</p> <p>Цель.</p> <p>Цель.форм-ие с/с качеств.</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.прыжки между кеглями на 2-х ногах мешком заж-м между колен.</p> <p>Цель.развитие двиг-х наыков</p>	<p>шнур боком.</p> <p>Цель.закреплять прав-но подл-ть под шнур.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.прыжки между кеглями на 2-х ногах мешком заж-м между колен.</p> <p>Цель.развитие двиг-х наыков</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.влез-ие по гимн-ой стенке до верха.</p> <p>Цель.форм-ие с/с качеств.</p>
--	--	---	--	--	--	--

				двиг-х наукаов.
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление - подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.		
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.		
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.		
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.		

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**



Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): январь, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		01.01.2024г.	02.01.2024г.	03.01.2024г.	04.01.2024г.	05.01.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя руками. 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками. 2.2. Исходное положение.				

		<p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>	<p><b>Игра малой подвижности "Флажок".</b> Цель: учить детей вслушиваться, реагировать на своё имя. Дети стоят по кругу, один ребенок в середине с флагом. Воспитатель</p> <p><b>Упражнение "Зимняя пляска".</b> Формирование оптимальной двигательной активности детей, доставление детям радости от игры. - Мы погреемся немножко, Мы похлопаем</p>	<p><b>Подвижная игра "Зайка беленький сидит".</b> Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом, учить подпрыгивать, хлопать в ладоши,</p>
--	--	---	---	---

			<p>ведет детей по кругу и говорит: - Дети стали в кружок, выйди, Оля, в кружок. Увидали флагок, возьми, Оля, флагок! Кому дать, кому дать? Петя, выйди, возьми И флагок подними. Ребенок выходит в середину и берет флагок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий</p>	<p>в ладошки. Хлоп! (10 раз), Рукавички мы надели, Не боимся мы метели. Да! (10 раз), Ножки тоже мы погреем, Мы попрыгаем скорее. Прыг! (10 раз), Мы с морозом подружились, Как снежинки закружились. Так! (10 раз).</p>	<p>убегать, услышав последнее слово текста, доставить детям радость. Педагог предлагает детям выбежать на полянку. Дети садятся на корточки вокруг педагога, выполняют движения в соответствии с текстом: - Зайка беленький сидит И ушами</p>
--	--	--	---	--	---

			<p>круг. Игра повторяется, ребенок в центре тоже ходит подняв флагок. Ходить надо красиво и ритмично.</p>	<p>шевелит. Вот так, вот так, Он ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть, Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать, Скок, скок, скок, скок Надо зайке поскакать. Мишка зайку испугал,</p>
--	--	--	---	---

						Зайка прыг и ускакал.
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00		Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15			Предшкольная группа11 Тема.лаз-ие гимн-ой стенке раз-ным способам. Цель.развитие двиг-х навыков.	Старший группа9 Тема.ходьба гимн-ой скам— ке высоким подним-м колен руки на поясе.	Старший группа9 Тема. ходьба гимн-ой скам- ке боком пристав-м шагом.

					раз-ным способам. Цель.развитие двиг-х навыков. Предшкольная группа11 Тема.забрасыв- ие сяча в корзину двумя руками. Цель.развитие мткости и коор- ии лвм-ния.	ии лвм-ния. Предшкольная группа8 Тема.лаз-ие гимн-ой стенке раз-ным способам. Цель.развитие двиг-х навыков.
Прогулка	11.10 - 12.10	Nabлюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				

самообразован ию		
Организацио нныe моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): январь



Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		08.01.2024г.	09.01.2024г.	10.01.2024г.	11.01.2024г.	12.01.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня». 1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р). 2. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 2.1. Повороты на право, вытягивая руки, мнут полотенце и произносят «стираем». 2.2. Исходное положение: ( повтор на левой стороне и 4 р). 3. Исходное положение: сидят на полу, ноги врозь, полотенца на коленках. 3.1. Ложатся на спинку, закрывают полотенцем лицо и произносят «поспим».				


3.2. Исходное положение: (повтор 3р).

4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.

4.1. Полотенце на уровне груди, прыжки на месте.

4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).

<b>Динамическое упражнение.</b> - На холме стоит рябинка, Держит прямо, ровно спинку (потягивания - руки вверх), Ей не просто жить на свете — Ветер крутит, вертит ветер (вращение туловищем вправо и влево), Но рябинка только гнётся,	<b>Дыхательная гимнастика "Ветерок".</b> Цель: побуждать к выполнению дыхательных упражнений, развивать умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости. Педагог призывает выполнить	<b>Малоподвижная игра</b> "Летает, летает". Участники игры должны следовать словам ведущего. Когда воспитатель называет летающую птицу или объект, дети поднимают руки, а когда упоминается нелетающий	<b>Музыкально-ритмическое упражнение "Мы - веселые матрешки".</b> Цель: побуждать к выполнению музыкально-ритмических упражнений по показу, развивать положительные эмоции, чувство радости. Мы - веселые матрешки,	<b>Подвижная игра "Зайцы и волк".</b> Цель: развивать умения детей двигаться по сигналу, бегать врасыпную, не сталкиваясь друг с другом; развивать навыки бега. Выбирается волк, остальные дети - зайцы. Зайцы прячутся за кустами и деревьями. Волк в стороне.

	<p>Не печалится — смеётся (наклоны в стороны), Вольный ветер грозно дует На рябинку молодую (дети машут руками, изображая ветер).</p>	<p>упражнение, подуть как ветер, показывает упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф- ф... Качает так листок — ф-ф- ф... (Выдох спокойный, ненапряженны й) Дуст сильный ветерок — ф-ф- ф... И качает так листок — ф-ф- ф... (Активный выдох)</p>	<p>объект, дети опускают руки. Ребенок который ошибся, поет песню или рассказывает стихотворение. Если вы ошиблись дважды, штраф увеличится. Например: - Лети, лети, сокол! (дети поднимают руку), Лети, лети, ворона! (дети поднимают руку).</p>	<p>Ладушки, ладушки. На ногах у нас сапожки, Ладушки, ладушки. В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки. Мы похожи, словно сестры, Ладушки, ладушки.</p>	<p>По сигналу педагога зайцы бегают по полянке, прыгают, щиплют травку. По второму сигналу педагога: "Волк идет!" - зайцы стараются убежать, спрятаться за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. Во время игр детей педагог может говорить: Зайки скачут, скок-поскок, На зеленый на</p>
--	---	---	---	---	--

						лужок. Травку щиплют кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк. Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием слов появляется волк и начинает ловить зайцев. Ребенок, исполняющий роль волка должен быть подальше от кустов, где прячутся дети.
Предготовка к	08.50 - 09.00					Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)

ОД						
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>Предшкольная группа8 Тема.забрасывание сяча в корзину двумя руками. Цель.развитие меткости и коор-ии движения.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ходтба и бег наклоной доске. Цель развитие меткости и коор-ии движения.</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.ходтба и бег наклоной</p>	<p>Старший группа9 Тема.лазанье под шнур боком. Цель.закреплять равильно подлезать под шнур.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ходтба и бег наклоной доске. Цель развитие меткости и коор-ии движения.</p>	<p>Предшкольная группа8 Тема.ходтба и бег наклоной доске. Цель развитие меткости и коор-ии движения.</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.прыжки на 2-х ногах ч/з набив-ые мячи. Цель.развитие с/с качеств.</p>	<p>Старший группа9 Тема. Прыжки ч/з бруски. Цель.упражняться прыжках.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.прыжки на 2-х ногах ч/з набив-ые мячи. Цель.развитие с/с качеств.</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.перебр-ие мяча д/дугу. Цель.развитие с/с качеств.</p>	<p>Старший группа9 Тема.ходьба гимнаст-ой скамейке. Цель.учить делать поворты на гимнас-ой скамейке.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.перебр-ие мяча д/дугу. Цель.развитие с/с качеств</p> <p>Предшкольная группа8 Тема.прыжки на 2-х ногах ч/з набив-ые мячи. Цель.развитие с/с качеств.</p>

			доске. Цель развитие меткости и коор-ии движ-ния.			
Прогулка	11.10 - 12.10	N	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	N	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	N	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организационные моменты	17.00 - 17.10	N	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): январь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		15.01.2024г.	16.01.2024г.	17.01.2024г.	18.01.2024г.	19.01.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с флагжками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагжок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - ""Ветер колышет флагжок"". 1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагжок в одной руке. 1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагжком над головой и опустить. 1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз)				

		<p>каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>	<p><b>Упражнение "Подпрыгни до ладошки".</b> Цель: формировать навыки выполнения прыжков на месте, развивать внимание, ловкость, быстроту</p> <p><b>Подвижная игра "Паровозик".</b> Цель: научить детей двигаться в разном направлении, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>- Чух-чух! Чух-чух,</p> <p>Мчится поезд</p> <p><b>Малоподвижная игра "Провиненькой дорожке".</b> Цель: развивать умение двигаться в соответствии с текстом,</p> <p>воспитывать дружелюбие.</p> <p>Дети идут по кругу,</p> <p><b>Музыкально-ритмическое упражнение "Волшебные ладошки".</b> Цель: развивать умение двигаться в соответствии с текстом,</p> <p>воспитывать дружелюбие.</p> <p>Дети идут по кругу,</p> <p><b>Подвижная игра "Лови-бросай, не роняй!"</b> Цель: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Ход. Дети стоят в кругу, педагог - в центре. Он</p>	

	<p>реакции и движений, чувство равновесия. Педагог подзывает детей, протягивает свою руку над их головами и предлагает дотянуться до ладони педагога рукой, а затем подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони головой. Руку педагог держит на небольшом</p>	<p>во весь дух. Загудел паровоз и вагончики повез; Я пыхчу, пыхчу, пыхчу. Сто вагонов я ташу. Чух-чу! Чух-чу! Далеко я укачу! Приехали!</p>	<p>взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p>По ровненькой дорожке</p> <p>Шагают наши ножки.</p> <p>Идти по кругу,</p> <p>взявшись за руки.</p> <p>Через камушки,</p> <p>через камушки</p> <p>Перешагивают ножки.</p> <p>Поднимать колени вверх.</p> <p>По тропинке, по тропинке</p> <p>Побежали ножки.</p>	<p>ладошки, похлопаем немножко, Похлопаем в ладошки.</p> <p>Очень хорошо! (дети хлопают в ладоши),</p> <p>И пальчики попляшут, и пальчики попляшут, и пальчики попляшут, и пальчики ребят.</p> <p>И пальчики попляшут, и пальчики попляшут, А девочки и</p>	<p>перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: "Лови, бросай, упасть не давай!". Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более. Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с</p>
--	--	---	---	---	--

		расстоянии от головы детей.		Бег, не отпуская рук. В ямку – бух! (Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.) Вылезли из ямки. Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.	мальчики все ровненько сидят (дети показывают фонарики).	ритмом произносимых слов.
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.перебр-ие мяча д/дугу. Цель.развитие с/с качеств.	Старший группа9 Тема.прокатв-ие мячи между кеглями. Цель.развивать ловкость при	Предшкольная группа11 Тема.катание на санках. Цель.обучение катание на санках парами	Старший группа9 Тема.прыжки 2-х ногах из обруча обруч. цель. развивать ловкость при	Старший группа9 Тема. прыжки 2-х ногах через веревки. Цель.развивать ловкость при

		<p>пркатыв-ие мяча между кеглями.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.перебр-ие мяча д/дугу.</p> <p>Цель.развитие с/с качеств</p> <p>Предшкольная группа11</p> <p>Тема.хождения на лыжках сколз-м шагом.</p> <p>Цель.развивать умения ходить на лыжах.</p>	<p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.хождения на лыжках сколз-м шагом.</p> <p>Цель.развивать умения ходить на лыжа</p>	<p>пркатыв-ие мяча между кеглями</p> <p>предшкольная группа10</p> <p>Тема.хождения на лыжках сколз-м шагом.</p> <p>Цель.развивать умения ходить на лыжа</p>	<p>прыжках.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.катание на санках.</p> <p>Цель.обучение катание на санках парами</p>
--	--	---	---	---	---

Прогулка	11.10 - 12.10	Nabлюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				



Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бесекжайының м.а. директоры  
Мырзахметова Г.Т.

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): январь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		22.01.2024г.	23.01.2024г.	24.01.2024г.	25.01.2024г.	26.01.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.</p> <p>1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз.</p> <p>1.1. Дети вытягивая руки вперед раскрывают ладонь, произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (упр.повторяется 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение ноги: врозь, корпус прямой, держат кубики на уровне груди.</p> <p>2.1. Повороты на право, вытягивая руки показывают кубики и произносят "вот", "вот".</p>				

		<p>2.2. Исходное положение: (упр.повторяется на левой стороне и 4р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь,корпус расслаблен,руки вниз.</p> <p>3.1. Сесть на пол, вытягивая руки вперед произносят "вот".</p> <p>1.2. Исходное положение: (повторить 4-5р).</p> <p>3.2. Исходное положение (повторить 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе,корпус расслаблен, держат кубики на уровне груди.</p> <p>4.1. Прыжки на месте, руки на уровне груди, сжать ладони.</p> <p>4.2. Исходное положение: ладонь раскрыта, прознести ""вот""(повторить 3р).</p>	
		<p><b>Упражнение "Ветер тихо клен качает".</b> Цель: развивать двигательные навыки, понимание речи, умение выполнять упражнения по показу; развивать положительные эмоции,</p> <p><b>Казахская народная игра "Тенге алу".</b> Цель: формировать умения выполнять движения согласно сигналу, показу взрослого;</p> <p><b>Динамическое упражнение.</b> На холме стоит рябинка, Держит прямо, ровно спинку (потягивания - руки вверх), Ей не просто жить на свете — Ветер крутит, вертит ветер (вращение туловищем</p> <p><b>Подвижная игра "Птички летают".</b> Цель: учить детей по сигналу бегать врассыпную, бегать, неталкиваясь друг на друга. Педагог указывает на то, что птички сидят в</p> <p><b>Музыкальная игра "Зайчики и лисичка".</b> Игра способствует развитию эмоций, выразительности движений. - По лесной лужайке разбежались зайки. Вот какие</p>	

	<p>чувство радости от выполнения движений.. Ветер тихо клен качает, (ноги на ширине плеч), Вправо, влево наклоняет: (руки за голову), Раз - наклон и два - наклон, (наклоны туловища), Зашумел листвою клен (вправо и влево).</p>	<p>внимание, мышление, мелкую моторику рук, позитивные эмоции.</p> <p>Игра проводится с учетом возраста детей. Педагог разбрасывает "монетки" связанные в узелки (целлофановые в том числе) на определенной площадке.</p> <p>Каждому ребенку выдается</p>	<p>вправо и влево), Но рябинка только гнётся, Не печалится — смеётся (наклоны в стороны), Вольный ветер грозно дует На рябинку молодую (дети машут руками, изображая ветер).</p>	<p>домиках. На сигнал "Птички летают!" дети бегают по площадке, изображая птиц. На сигнал "Кот!" "птички улетают" в свои домики. Игра повторяется.</p>	<p>зайки, зайки-побегайки! (дети легко бегут врассыпную по группе), Сели зайчики в кружок (дети садятся на корточки), Роют лапкой корешок (дети "роют" пальчиками), Вот какие зайки, зайки-побегайки! Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка ("лисичка" пробегает между</p>
--	---	---	--	--	---

		<p>мешочек (побольше) для сбора тенге. По сигналу дети расходятся по площадке, собирают "тенге", каждый в свой мешочек. После того, как монетки на площадке закончатся, педагог подзывает детей к себе. Дети вместе со взрослым рассматривают монетки, которые</p>		"зайчиками"), Ищет, где же зайки, зайки- побегайки! ("зайчики" садятся на корточки и закрывают ладошками лицо).
--	--	--	--	--

собрали,  
выражают  
радость "Вот,  
сколько много  
тенге!"  
Вариант  
(только в  
помещении):  
педагог  
приглашает  
детей за столы,  
где  
расставлены  
миски. Каждый  
игрок высыпает  
монетки из  
мешочка в  
миску. Дети  
могут  
"перемешивать"  
монетки в  
миске,  
радоваться

процессу манипуляции с предметами. Затем каждый по одной монетке выкладывает на стол. Педагог приговаривает: "Один тенге. Два тенге. Три тенге. Вон, как много тенге собрали! Молодец!" В конце игры педагог следит за тем, чтобы все оборудование было собрано в специальную коробку.

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)					
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.прыжки длину с места. Цель.развитие меткости и ловкости	Старший группа9 Тема.прокатв- ие мячи между препятс-ми.  Предшколная группа10 Тема.прыжки длину с места. Цель.развитие меткости и ловкости Предшкольная группа11 Тема.прыжки длину с места.	Старший группа11 Тема.бросание мяч вверх правой и ловля левой рукой.  Цель.развитие меткости и ловкости Предшкольная группа8 Тема.бросание мяч вверх правой и ловля левой рукой.  Цель.развитие меткости и ловкости	Предшкольная группа11 Тема.бросание мяч вверх правой и ловля левой рукой.  Цель.развитие меткости и ловкости Предшкольная группа11 Тема.бросание мяч вверх	Старший группа9 Тема.бросание мяча и ловля двумя руками. Цель.учить детей ловить мяч.  Предшкольная группа 10 Тема.бросание мяч вверх правой и ловля левой рукой.  Цель.развитие меткости и ловкости Предшкольная группа11 Тема.бросание мяч вверх	Старший группа9 Тем.ползание гимн-ой скамейке на четвер-х.  Цель.закреплят ь навык ходить четвер-ках.  Предшкольная группа10 Ползание ч/з препят-ие.  Цель.развитие физ-ких качеств.  Предшкольная группа8 Ползание ч/з препят-ие.

			Цель.развитие меткости и ловкости		правой и ловля левой рукой. Цель.развитие меткости и ловкости	Цель.развитие физ-ких качеств.
Прогулка	11.10 - 12.10					
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00					
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30					
Организационные моменты	17.00 - 17.10					

Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.

Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.

Работа с документацией, написание планов, циклограмм.

Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): январь

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		29.01.2024г.	30.01.2024г.	31.01.2024г.	01.02.2024г.	02.02.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> 1. ИП: стоя, ноги врозь, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; вытянуть руки вперед, раскрыть ладони вверх, произнести "вот"; ип. 2. ИП: стоя, врозь, кубики в согнутых руках на уровне груди; повороты направо (налево), вытянуть руки, показать кубики, произнести: "вот", "вот"; ип. 3. ИП: стоя, ноги врозь, корпус прямой, кубики в руках внизу туловища; присесть на корточки, вытянуть руки вперед, произнести: "вот"; ип. 4. ИП: стоя, ноги вместе, корпус расслаблен, кубики в согнутых руках на уровне				

		<p>груди; прыжки на месте. Ходьба на месте. Повторить прыжки и ходьбу.</p> <p>5. Спокойная ходьба друг за другом.</p>				
		<p><b>Упражнение "Ветер тихо клен качает".</b> Цель: развивать двигательные навыки, понимание речи, умение выполнять упражнения по показу; развивать положительные эмоции, чувство радости от выполнения движений.. Ветер тихо клен качает, (ноги на</p>	<p><b>Казахская народная игра "Тенге алу".</b> Цель: формировать умения выполнять движения согласно сигналу, показу взрослого; развивать физические качества, внимание, мышление, мелкую моторику рук, позитивные эмоции.</p>	<p><b>Упражнение "Снегири".</b> Вот на ветках, посмотри (4 хлопка по бокам и коленям), В красных майках снегири согласно сигналу, показу взрослого; развивать физические качества, внимание, мышление, мелкую моторику рук, позитивные эмоции.</p>	<p><b>Подвижная игра "Птички летают".</b> Цель: учить детей по сигналу бегать врассыпную, бегать, неталкиваясь друг на друга. Педагог указывает на то, что птички сидят в домиках. На сигнал "Птички летают!" дети бегают по площадке, изображая Головой</p>	<p><b>Подвижная игра "Бегите к флагжу".</b> Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в разных направлениях не наталкиваться друг на друга. Педагог раздает детям флагжи двух</p>

	<p>ширине плеч), Вправо, влево наклоняет: (руки за голову), Раз - наклон и два - наклон, (наклоны туловища), Зашумел листвою клен (вправо и влево).</p>	<p>проводится с учетом возраста детей. Педагог разбрасывает "монетки" связанные в узелки (целлофановые в том числе) на определенной площадке. Каждому ребенку выдается мешочек (побольше) для сбора тенге. По сигналу дети расходятся по площадке,</p>	<p>вертят, (повороты головы), Улететь хотят, "Кыш! Кыш!" (дети разбегаются по группе).</p>	<p>птиц. На сигнал "Кот!" "птички улетают" в свои домики. Игра повторяется.</p>	<p>цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флагок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флагажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, педагог переходит на другую сторону и говорит: «Раз,</p>
--	---	--	--	---	--

собирают  
"тенге",  
каждый в свой  
мешочек.  
После того, как  
монетки на  
площадке  
закончатся,  
педагог  
подзывает  
детей к себе.  
Дети вместе со  
взрослым  
рассматривают  
монетки,  
которые  
собрали,  
выражают  
радость "Вот,  
сколько много  
тенге!"  
Вариант  
(только в

два, три—  
скорей сюда  
беги!» - при  
этом он  
протягивает  
руки с  
флажками в  
стороны. Дети  
бегут к нему и  
собираются  
возле флагка  
своего цвета.

помещении):  
педагог  
приглашает  
детей за столы,  
где  
расставлены  
миски. Каждый  
игрок высыпает  
монетки из  
мешочка в  
миску. Дети  
могут  
"перемешивать"  
монетки в  
миске,  
радоваться  
процессу  
манипуляции с  
предметами.  
Затем каждый  
по одной  
монетке  
выкладывает на

			стол. Педагог приговаривает: "Один тенге. Два тенге. Три тенге. Вон, как много тенге собрали! Молодец!" В конце игры педагог следит за тем, чтобы все оборудование было собрано в специальную коробку.			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.лазание под дугу Цель.развитие	Старший группа9 Тема.метание мешочка с песком.	Предшкольная группа11 Тема.бросание мяч д/другу снизу.	Старший группа9. Тема.ползание гимнас-ой скамейке на	Старший группа9. Тема.ползание по наклонной доске.

		физ-х качеств.	Цель.Повторить метание мешка с песком. Предшкольная группа10 Тема.бросание мяч д/другу снизу. Цель. развитие физ-х качеств Предшкольная группа11 Тема.бросание мяч д/другу снизу. Цель. развитие физ-х качеств	Цель. развитие физ-х качеств Предшкольная группа8 Тема.бросание мяч д/другу снизу. Цель. развитие физ-х качеств	Цель. развитиет четвер-kahs. Цель.упражнять детей ходбе и беге по два. Предшкольная группа10 Тема.практован ие обруч. Цель.развитие коор-ии движения. Предшкольная группа11 Тема.практован ие обруч. Цель.развитие коор-ии движения	Цель. учить ходить наклоной доске. Предшкольная группа10 Тема.пролезани е обруч боком. Цель.развитие коор-ии движения Предшкольная группа8 Тема.пркатыва ние обруней. Цель.развитие коор-ии движения..
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельн	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту,				

ая работа в зале		подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



2024 жыл

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): февраль, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		05.02.2024г.	06.02.2024г.	07.02.2024г.	08.02.2024г.	09.02.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> 1. ИП: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке; поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой; и.п. 2. ИП: стоя, ноги на ширине стопы; присесть на корточки, положить мешочек перед собой; встать, сказать "Нет!"; присесть, взять мешочек; встать, сказать "Вот!"				

		<p>3. ИП: сидя, ноги врозь, мешочек в руках; наклониться вперед к ногам, положить мешочек между ног у носочков; ип; наклониться, взять мешочек; ип.</p> <p>4. ИП: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади; соединить ноги вместе (накрыв мешочек), сказать "Нет!", ноги врозь, сказать "Вот!"</p> <p>5. ИП: стоя, ос, мешочек в одной руке перед собой, прыжки на месте. Ходьба на месте. Повторить прыжки и ходьбу.</p> <p>6. Спокойная ходьба друг за другом.</p>		
	<p><b>Упражнение "Снег".</b>            (Как на горке снег, снег, (встать на носочки, руки вверх), И под горкой снег, снег (приседать), И на елке снег, снег (встать, руки в стороны), И под елкой снег, снег</p>	<p><b>Малоподвижная игра "Пузырь".</b>            Цель: упражнять детей в умении вставать в круг, действовать в соответствии с текстом стихотворения, использовать всю площадь зала. Ход игры: дети вместе с педагогом</p>	<p><b>Игра-упражнение "Птички, раз! Птички, два!".</b>            Цель: упражнять детей в выполнении движений по сигналу; развивать двигательные навыки; воспитывать устойчивый интерес к</p> <p><b>Подвижная игра "К флагжку".</b>            Цель: упражнять детей в беге и быстром построении по сигналу, учить ходить друг за другом. Дети стоят лицом к педагогу. Он берет в руки большой флагжок и</p>	<p><b>Музыкально-ритмические движения "Гуляем".</b>            Топ! Топ! Веселей! Топочите ножки! Топ! Топ! Веселей! Ну, еще немножко! Погуляем мы с тобой, вместе погуляем, Погуляем мы с тобой. Песни распеваем. Хлоп! Хлоп! Веселей! Хлопайте</p>

	<p>(обхватывать себя руками), А под снегом спит медведь (покачаться из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя), Тише, тише, не шуметь (пальчик к губам, шепотом).</p>	<p>берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь плотно друг к другу. На слова:</p> <p>"Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!" дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока педагог не скажет: "Лопнул пузырь!". По этому сигналу</p>	<p>жизни птиц. Педагог говорит: "Сейчас будем играть.</p> <p>Сколько у птички лапок?</p> <p>А глазок, крыльышек?"</p> <p>- Птички, раз!</p> <p>(дети выдвигают вперед одну ногу),</p> <p>Птички, два!</p> <p>(выдвигать другую ногу),</p> <p>Скок-скок-скок! (дети скачут на обеих ногах),</p> <p>Птички, раз!</p> <p>(дети</p>	<p>предлагает детям подойти к нему и посмотреть на него и говорит: "Флажок спускается – дети разбегаются". Дети бегут в разные стороны. Через 10–15 секунд педагог поднимает флажок вверх и продолжает: "Флажок поднимается – дети собираются". Дети подбегают к</p>	<p>в ладошки! Хлоп! Хлоп! Веселей! Ну еще немножко!</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>малыши опускают руки приседают на корточки, произнося: "Хлоп!". Можно после слов "Лопнул пузырь!" предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом "ш-ш-ш" (воздух выходит). После чего снова "надувать пузырь".</p>	<p>поднимают "крыльишко"), Птички, два! (поднимают второе "крыльишко"), Хлоп! Хлоп! Хлоп! (дети хлопают в ладоши), Птички, раз! (дети закрывают рукой один глаз), Птички, два! (закрывают другой глаз), "Птички" открывают глаза и бегают, машут "крыльышками",</p>	<p>педагогу и смотрят на флагок. Игра повторяется несколько раз и заканчивается ходьбой. Впереди идет один ребенок с флагом, остальные держат за ним.</p>	
--	--	--	---	---	--

				чирикают, пищат. Педагог говорит "Все полетели!". По желанию игра повторяется 2– 3 раза.		
Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке. Цель.чувства равно-я и ловкости.	Старший группа9 Тема.перешаг- ие ч/з препятс- тие. Цель.учить детей ходить ч/з препят-ие. Предшкольная группа10 Тема.ходьба гимнас-ой	Предшкольная группа11 Тема.перебрас- ывание мячи. Цель.развитие двигат-й активности детей Предшкольная группа8 Тема.перебрас- ывание мячи.	Старший группа9 Тема.прыжки на правый и левой ноге. Цель.упражнят ь прыжке правый левой ногой сохраняя равно-ие. Предшкольная группа10	Старший группа9 Тема.ползание на наклонной доске. Цель учить ползанию наклоной доске. Предшкольная группа10 Тема.спуск на лыжах поголго склона. Цель.форм-ие

			скамейке. Цель.чувства равнно-я и ловкости. Предшкольная группа11 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке. Цель.чувства равнно-я и ловкости.	Цель.развитие двигат-й активности детей.	Тема.перебрасывание мячи. Цель.развитие двигат-й активности детей Предшколная группа11 Тема.спуск на лыжах поголго склона. Цель.форм-ие навыка сколж-я на лыжах.	навыка сколж-я на лыжах. Предшкольная группа8 Тема.спуск на лыжах поголго склона. Цель.форм-ие навыка сколж-я на лыжах.
Прогулка	11.10 - 12.10		Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00		Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30		Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			

Организацио нные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.
-----------------------------	---------------	--

Бекітемін  
№36 «Топотушки»

бекжайынын директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## **Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): февраль

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		12.02.2024г.	13.02.2024г.	14.02.2024г.	15.02.2024г.	16.02.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<p style="text-align: center;"><b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b></p> <p style="text-align: center;">"Общеразвивающие упражнения «Разноцветные мячи».</p> <p style="text-align: center;">1. «Выше мяч».</p> <p style="text-align: center;">И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.</p>				

		<p>2. «Вот он».</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>3. «Веселый мяч».</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>4. «Подпрыгивание».</p> <p>И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.</p> <p>5. «К себе и вниз».</p> <p>И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.</p>
		<p><b>Малоподвижная игра "Вокруг домика хожу".</b> Цель: развивать умение ходить по кругу, повторять действия за педагогом.</p> <p><b>Ритмическое упражнение "Мы с ребятами дружны".</b> Цель: развивать двигательные навыки, умение выполнять движения</p> <p><b>Малоподвижная игра "Ұшты-ұшты"</b> ("Полетели, полетели") Цель: отрабатывать умение слушать</p> <p><b>Казахская народная подвижная игра-упражнение "Байга" (3гр).</b> Цель: упражнять в умении бегать в направлении</p> <p><b>Подвижная игра "Догоните мяч".</b> Цель: развивать у детей умение останавливать катящийся мяч, ловить его, бросать снова в</p>

		<p>Дети стоят в кругу, педагог ходит по кругу и произносит слова и имитирует действия, дети повторяют за педагогом:</p> <p>- Вокруг дерева хожу и в окошечко гляжу (заглядывает в окошечко заранее приготовленного домика).</p> <p>К одному я подойду и тихонько постучу (подходит и</p>	<p>согласно тексту, показу; воспитывать дружелюбие. Мы с ребятами дружны (протягивать правую руку к правой), Будут нам подарки (протягивать левую руку к левой, не опуская правую), Дружно мы живем (показывать друг на друга), В мире мы живем (показывать на</p>	<p>педагога, следовать показу движений, развивать вестибулярный аппарат, восприятие, понимание простых слов на казахском языке, обозначающих свойства: "летает" (птицы, воздушный транспорт, насекомое), "не летает"; продолжать формировать представления</p>	<p>по прямой; развивать быстроту, двигательные навыки; воспитывать чувство задора, целеустремленности.</p> <p>Оборудование: палки-лошадки. Дети подразделяются на пары.</p> <p>Показывается стартовая черта, стойки, которые будут необходимо обежать, вернуться к финишу (старту) (либо</p>	<p>корзину; побуждать бегать не наталкиваясь друг на друга; способствовать развитию ориентировки в пространстве. Ход. Дети стоят в одном конце площадки, педагог держит корзину с мелкими мячами. Педагог высыпает из корзины мячи так, чтобы мячи</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>стучит) .</p> <p>Игра проводится несколько раз, педагог в процессе игры активизирует детей.</p>	<p>себя),</p> <p>Руки друг другу дадим (держаться за руки),</p> <p>И всех победим.</p> <p>Солнцу улыбнемся (поднимать руки вверх),</p> <p>Вырастим большими (соединять руки наверху)</p>	<p>об окружающих предметах, живых объектах.</p> <p>Ушты-үшты!</p> <p>(Стоя, хлопки в ладоши)</p> <p>Торғай үшты!</p> <p>(Разведение рук в стороны, махи) Ушты-үшты! (Стоя, хлопки в ладоши) Доп үшты!</p> <p>(Приседание, руки согнуть в локтях, прижать кисти к груди) Ушты-үшты! (Стоя, хлопки в</p>	<p>упражнение выполняется только до стоек).</p> <p>Каждая пара встает по очереди к стартовой черте. По сигналу "Баста!" пара соревнуется в беге на скорость, бегут по прямой, оббегают стойки, возвращаются назад. Затем соревнуются последующие пары.</p> <p>В данном</p>	<p>покатились в другой конец площадки.</p> <p>По сигналу дети бегут за катящимися мячами, стараются остановить мячи, поймать, бросить снова в корзину на расстоянии вытянутой руки ребенка. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Следить за безопасностью во время игры, избежания столкновений.</p>
--	--	--	--	--	--	---

			<p>ладоши) Қарға ұшты! (Разведение рук в стороны, маки) Ұшты- ұшты! (Стоя, хлопки в ладоши) Пирамида ұшты! (Приседание, руки согнуть в локтях, прижать кисти к груди) Ұшты- ұшты! (Стоя, хлопки в ладоши) Сауысқан ұшты! (Разведение рук в стороны, маки)</p>	<p>возрасте не стоит выводить самого быстрого из группы ввиду быстрой утомляемости детей. В игре важно организовать процесс быстрого бега по прямой, получение чтобы задора, стремление к финишу. Педагог поощряет каждую учавствовавшу ю в игре пару.</p>	
--	--	--	---	--	--

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.введение мяча до обознач-го места. Цель.развитие с/с качест детей.	Старший группа9 Тема.метание в цель. Цель.учить детей одной рукой ч/з голову гориз- ую цель. Предшкольная группа10 Тема.введение мяча до обознач-го места. Цель.развитие с/с качест детей	Старший группа11 Тема.прыжки из обруча обруч. Цель.развивать ловкости и умения детей групп-тся. Предшкольная группа10 Тема.прыжки из обруча	Старший группа9 Тема.бросание мяч стенку. Цель.формир- ть навыки ползания ч/з тунель Предшкольная группа10 Тема.прыжки из обруча обруч. Цель.развивать ловкости и умения детей групп-тся. Предшкольная группа11 Тема.пролез-ие между рейками постав-ой на бок лестн-ы.	Старший группа9 Тема.ходьба и бепге наклоной доске. Цель.закрепить умения ходить наклонной доске. Предшкольная группа10 Тема.пролез-ие между рейками

			обознач-го места. Цель.развитие с/с качест детей		постав-ой на бок лестн-ы. Цель.развитие ловкости двигат-х активности.	Тема.прыжки из обруча обруч. Цель.развивать ловкости и умения детей групп-тся.
Прогулка	11.10 - 12.10					
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00					
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30					
Организацио нные моменты	17.00 - 17.10					

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



бекіткішінің директоры  
Ордаева Р.И.  
2024 жыл

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): февраль

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		19.02.2024г.	20.02.2024г.	21.02.2024г.	22.02.2024г.	23.02.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b>				
		Подвижная игра "Арқан тартыс"	Подвижная казахская народная игра	Подвижная игра "Зайцы и волк".	Малоподвижная игра "Порвненькой"	Подвижная игра "К кому полетит"

	<p><b>("Перетягивание каната")</b> Цель: развивать силу, ловкость, выносливость, желание играть вместе с ровесниками; воспитывать дружелюбие.</p> <p>- Дети, в честь праздника Наурыз мы играли в игру "перетягивание каната". Одной группе немножко не хватило сил. И мы можем снова испытать свои силы сегодня. Для</p>	<p><b>"Бес тас" ("Пять камешков").</b> Цель: развивать у детей внимание и ловкость, моторику рук, мышление.</p> <p>Для игры подбирается пять небольших и примерно равных по величине камешков.</p> <p>Участник подкидывает их вверх и пробует поймать в ладони обеих</p>	<p>Цель: развивать умения детей двигаться по сигналу, бегать в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом; развивать навыки бега.</p> <p>Выбирается волк, остальные дети - зайцы. Зайцы прячутся за кустами и деревьями.</p> <p>Волк в стороне.</p> <p>По сигналу педагога зайцы бегают по полянке, прыгают,</p>	<p><b>"дорожке".</b> Цель: развивать умение двигаться в соответствии с текстом, воспитывать дружелюбие.</p> <p>Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p>По ровненькой дорожке</p> <p>Шагают наши ножки.</p> <p>Иди по кругу, взявшись за руки.</p>	<p><b>птичье перышко".</b> Цель: развивать умение двигаться по сигналу, бегать в рассыпную.</p> <p>Дети стоят на детской площадке.</p> <p>Воспитатель берет перышко и дует, все дети разбегаются в разные стороны, игра продолжается.</p>
--	---	--	---	---	---

		<p>этого все должны сбраться и стать сильными. Мальчики, готовы ли вы перетянуть канат?</p> <p>В игре "перетягивание каната" педагог разделяет детей на две группы, разделяя канат по центру. Дети обеих групп должны стоять с двух сторон и натягивать веревку. Кто перетянет канат к себе,</p>	<p>рук. Если получилось, задача усложняется.</p> <p>Надо вновь подбросить камешки и, прежде чем поймать их, хлопнуть перед собой и за спиной в ладоши. Один-на два камешка упало? Ничего, еще будет возможность подобрать их.</p> <p>Теперь же, подкинув оставшиеся камешки, надо постараться</p>	<p>щиплют травку.</p> <p>По второму сигналу педагога: "Волк идет!" - зайцы стараются убежать, спрятаться за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их.</p> <p>Во время игр детей педагог может говорить:</p> <p>Зайки скачут, скок-поскок,</p> <p>На зеленый на лужок.</p> <p>Травку щиплют кушают,</p>	<p>Через камушки, через камушки Перешагивают ножки.</p> <p>Поднимать колени вверх.</p> <p>По тропинке, по тропинке Побежали ножки.</p> <p>Бег, не отпуская рук.</p> <p>В ямку – бух!</p> <p>(Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.)</p> <p>Вылезли из ямки.</p> <p>Игра повторяется, но теперь дети идут в другую</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		победил.	поймать их — уже тыльной стороной ладоней. Опять несколько камешков упало? Что ж, настало время самого сложного этапа: подбросить имеющиеся в руках камешки, а пока они летят, подобрать с земли ранее упавшие. И, наконец, пятый этап снова легкий, — он	Осторожно слушают, Не идет ли волк. Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием слов появляется волк ловит зайцев.	сторону.	
--	--	----------	---	---	----------	--

			<p>повторяет первый: имеющиеся в руках камешки надо подбросить и поймать на ладони. Побеждает тот, у кого после пяти таких испытаний в руках больше камешков.</p>			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.пролез-ие между рейками постав-ой на бок лестн-ы. Цель.развитие	Старший группа9 Тема.прыжкич/з веревку на двух ногах. Цель.упражнять прыгать ч/з	Предшкольная группа11 Тема.ходьба по наклонной доске спершаг-ие ч/з бруски. Цель.развитие	Старший группа9. Тема.прыжки ч/з скакалку на 2-х ногах. Цель.упражнять прыжки ч/з	Старший группа9. Тема. ходьба и бег наклонной доске Цель учить ходьбе и беге

	ловкости двигат-х активности.	веревку	коор-ии движения и ловкости и меткости.	скакалку. Предшкольная группа10 Тема.ходьба по наклонной доске спершаг-ие ч/з брушки.	наклоной доске.. Предшкольная группа10 Тема.забрасыва- ть мячи в корзину. Цель.учить бросать мяч в корзину.
		Предшкольная группа10 Тема.забрас-ие мячи в корзину. Цель.соверш-ие основных видов движения. Предшкольная группа11 Тема.забрас-ие мячи в корзину. Цель.соверш-ие основных видов движения.	Предшкольная группа8 Тема.забрас-ие мячи в корзину. Цель.соверш-ие основных видов движения.	Предшкольная группа11 Тема.бег по наклонной доске спус- шагом. Цель.соверш-ие умения держать равновесия.	Предшкольная группа8 Тема.ходьба по наклонной доске спершаг-ие ч/з брушки. Цель.развитие коор-ии движения и ловкости и меткости.

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
Сабекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): февраль

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		26.02.2024г.	27.02.2024г.	28.02.2024г.	29.02.2024г.	01.03.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b>				
		Подвижная игра "Двигаемся"	Подвижная игра "Веселый воробей"	Малоподвижная игра "Мяч в кругу".	Подвижная игра "Кенгуру".	Игра-упражнение "Птички, раз!"

	<b>как животные".</b> Цель: учить детей подражать движениям животных: ходить на внешней стороне стопы, прыгать на двух ногах с передвижением вперед, четко выражая в том или ином основном виде движений; развивать общую группу мышц, отзывчивость, эмоциональнос	Цель: совершенствовать умения выполнять согласно текста игры, ритму; развивать чувство единения. Ход игры. Воробей с березы На дорогу прыг! Больше нет мороза - Чик-чирик! Вот журчit в канавке Быстрый ручеек, И не зябнут лапки —	Цель: совершенствовать навык отталкивания мяча, ориентировку в пространстве, развивать фиксацию взора; воспитывать дружелюбие. Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из участников игры мяч-смайлик (на нем нарисованы	Цель: закрепить навыки прыжка на двух ногах с продвижением вперед; развивать силу, мышцы ног, туловища, умение отрываться от земли двумя ногами, сохранять равновесие. Педагог показывает технику прыжка на двух ногах с продвижением вперед либо показать, как	<b>Птички, два!".</b> Цель: упражнять детей в выполнении движений по показу; развивать двигательные навыки; воспитывать устойчивый интерес к жизни птиц. Педагог говорит: "Сейчас будем играть. Сколько у птички лапок? А глазок, крыльышек?" - Птички, раз!
--	---	---	--	---	---

		<p>ть. Педагог показывает картинки с изображением диких животных, знакомых детям. Вместе с педагогом дети определяют, каким образом двигается медведь (ходьба с широко расставленным и ногами, на внешней стороне стопы), заяц (прыжки на двух ногах с передвижением</p>	<p>Скок-скок-скок! Высохнут овражки — Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки — Чик-чирик!</p>	<p>глаза, рот) и читает стихотворение: - Мячик, мячик Ты по полу покатись И Аману улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.</p>	<p>прыгает кенгуру. Для избежания скученности и сталкиваний педагог подразделяет детей на две команды.</p>	<p>(дети выдвигают вперед одну ногу), Птички, два! (выдвигать другую ногу), Скок-скок-скок! (дети скачут на обеих ногах), Птички, раз! (дети поднимают "крыльышко"), Птички, два! (поднимают второе "крыльышко"), Хлоп! Хлоп! Хлоп! (дети хлопают в ладоши),</p>
--	--	--	--	---	--	--

	<p>вперед).</p> <p>Педагог еще раз показывает образец выполнения движений либо просит показать образец детям.</p> <p>Во время выполнения движений педагог следит за правильностью выполнения, обеспечивает поточность движения подгрупп, использует инструкции, похвалу.</p>	<p>Педагог объясняет правила игры: мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.</p>	<p>Птички, раз! (дети закрывают рукой один глаз), Птички, два! (закрывают другой глаз), "Птички" открывают глаза и бегают, машут "крыльшками", чирикают, пищат.</p> <p>Педагог говорит "Все полетели!". По желанию игра повторяется 2–3 раза.</p>
--	--	---	---

Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)					
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8. . Тема.бег по наклонной доске спус шагом. Цель.соверш-ие умения держать равновесия. .	Старший группа9 Тема.прыжки ч/з веревку на 2-х ногах. Цель.упражнят ь прыгать ч/з веревку	Предшкольная группа8 Тема.забрасыва ть мячи в корзину. Цель.учить бросать мяч в корзину.	Старший группа9 Тема.прыжки ч/з скакалку на двух ногах. Цель.упражнят ь прыжках ч/з скакалку.	Старший группа9 Тема.ходьба и бег по наклонной доске. Цель.упражнят ь ходьбе и бег по кругу.	Старший группа9 Тема.ходьба и бег по наклонной доске. Цель.упражнят ь ходьбе и бег по кругу.

			наклонной доске спус шагом.  Цель.соверш-ие умения держать равновесия		Цель.соверш-ие основных видов движения	Тема.подъем на лыжах на пологий склон.  Цель.соверш-ие основных видов движения.
Прогулка	11.10 - 12.10					
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00					
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30					
Организаци онные моменты	17.00 - 17.10					

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бабекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): март, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		04.03.2024г.	05.03.2024г.	06.03.2024г.	07.03.2024г.	08.03.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> (с маленькими пластиковыми шариками).				

		<p>1. ИП: стоя, ос, шарики в опущенных руках, по бокам; 1- поднять руки вверх, встряхнуть руками (шарики держать крепко); 2- ип. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>2. ИП: стоя, ос, шарики в опущенных руках, по бокам; 1- повороты направо (налево), встряхнуть руками (шарики держать крепко); 2- ип. (Повторить по 2 раза на каждую сторону)</p> <p>3. ИП: стоя, ноги широко расставлены, шарики в согнутых руках перед собой; 1- наклониться вперед, коснуться шариками носков ног; 2- ип. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>4. ИП: сидя, ноги врозь, руки с шариками вытянуть в стороны ; 1- поднять руки вверх, постучать шариками друг о друга; 2- ип. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>5. ИП: стоя, ос, шарики в согнутых руках перед собой; 1-4 прыжки на месте.</p> <p style="text-align: center;">Переход на ходьбу - 1-4. Повторить упражнения два раза.</p> <p style="text-align: center;">6. Спокойная ходьба.</p>		
	<p><b>Малоподвижная игра "Белые гуси".</b> Цель: развивать у детей умение играть, двигаться согласно текста, развивать слуховое</p>	<p><b>Подвижная игра "Арқан тартыс"</b> ("Перетягивание каната") Цель: развивать силу, ловкость, выносливость, желание играть вместе с ровесниками;</p>	<p><b>Музыкально-ритмическое упражнение "Ходим - бегаем".</b> Раз, два, раз! Раз, два, раз! Весело, весело мы идем! Раз, два, раз! Раз, два, раз!</p>	<p><b>Малоподвижная казахская народная игра "Кім шақырды?"</b> ("Кто позвал?") Цель: развивать слуховое внимание, умения детей</p>

		<p>внимание, речь; воспитывать устойчивый интерес к животным и птицам.</p> <p>Выранная "Лиса" садится на стул в углу, остальные дети "гуси" идут по кругу и поют: - Белые гуси к ручейку идут, Белые гуси гусяток ведут. Белые гуси вышли на луга. Крикнули гуси "Га-га-га". Окончив песню, останавливают</p>	<p>воспитывать дружелюбие. - Дети, в честь праздника Наурыз мы играли в игру "перетягивание каната". Одной группе немножко не хватило сил. И мы можем снова испытать свои силы сегодня. Для этого все должны собраться и стать сильными. Мальчики, готовы ли вы перетянуть</p>	<p>Песенку, песенку мы поем. А теперь бегом, бегом И по комнате кругом. Вот как быстро мы бежали И нисколько не устали! Вот как быстро мы бежали И устали — да, да, да!</p>	<p>узнавать по голосу товарищей, назвать имя; воспитывать эмоциональну ю  отзывчивость, дружелюбие. Педагог приглашает желающего ребенка, поворачивает к себе, остальные дети сидят полукругом педе водящим. Педагог мимикой передает то, что водящего нужно позвать,</p>	
--	--	---	--	---	---	--

		<p>ся. Педагог пропевает: - А из леса, из лесочки, Из зеленого кусточка Вышла хитрая лиса. Навстречу выходит лиса и говорит: "Гуси, гуси, я вас съем". Гуси: - Подожди, Лиса, не кушай, Нашу песенку послушай. Гуси поют три раза "Га-га-га". Лиса: - Надоело мне</p>	<p>канат? В игре "перетягивание каната" педагог разделяет детей на две группы, разделяя канат по центру. Дети обеих групп должны стоять с двух сторон и натягивать веревку. Кто перетянет канат к себе, победил.</p>	<p>назвать его имя громко. Водящий, не поворачиваясь к детям, старается узнать и назвать имя позвавшего его ребенка. Так водящие меняются, позвавший становится водящим. Примечание. Играющие называют имя водящего громко, чтобы по интонациям и индивидуально</p>	
--	--	---	--	---	--

		<p>vas слушать. Я сейчас вас буду кушать. Гуси разбегаются по местам, а лиса их ловит. Игра повторяется с новой лисой. В начале водящим может быть педагог.</p>			<p>й окраске голоса можно было узнать позвавшего. После каждого "узнавания" играющего водящим, педагог вознаграждает водящего "подарком", хвалит его.</p>	
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00					Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.отбивание имячей одной рукой пролвигаясь вперед шагом. Цель.совер-ие	Старший группа9 Тема.прыжки в длину с места Цель.учить к прыжкам в длину.	Предшкольная группа11 Тема.ползание на четверенках между кеглями. Цель.соверш-ие приобр-х двиг- х навков и	Старший группа9 Тема.метание мешока с песком гориз- ую цель Цель.учить	метанию

		основных двигат-х навыков .	Предшкольная группа10 Тема.отбивание имячей одной рукой пролвигаясь вперед шагом. Цель.совер-ие основных двигат-х навыков . Предшкольная группа11 Тема.отбивание и мячей одной рукой пролвигаясь вперед шагом. Цель.совер-ие основных двигат-х навыков .	. умений Предшкольная группа8 Тема.ползание на четверенках между кеглями. Цель.соверш-ие приобр-х двиг- х навков и умений . .	горизан-ую в цель. Предшкольная группа10 Тема.ползание на четверенках между кеглями. Цель.соверш-ие приобр-х двиг- х навков и умений Предшкольная группа11 Тема.отбивание мяча в ходьбе. Цель.формир- ие навыков игры мяч.	
--	--	-----------------------------------	---	--	---	--

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): март

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		11.03.2024г.	12.03.2024г.	13.03.2024г.	14.03.2024г.	15.03.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55			Подготовка к утренней гимнастики		
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45		<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Общеразвивающие упражнения с шишкой. 1. «Переложи шишку». И.П. стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, шишка в правой руке. 1 – поднять руки через стороны вверх, 2 – вернуться в И.П. 4 раза. 2. «Спрячь – покажи». И.П. сидя, ноги на ширине плеч, руки за спину, шишка в правой руке. 1 – наклониться			

		<p>вперёд, положить шишку на пол, 2 – выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 3 – наклониться вперёд, взять шишку левой рукой, 4 – вернуться в И.П. 4 раза.</p> <p>3. «Вместе с нами приседай».</p> <p>И.П. стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, шишка в правой руке. 1 – присесть, положить шишку на пол, 2 – выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. 4 раза.</p> <p>4. «Бельчата».</p> <p>И.П. стоя, ноги на ширине стопы, шишка лежит на полу. Прыжки на месте на двух шагах. В чередовании с ходьбой. 2 раза.</p>
		<p><b>Дыхательная гимнастика "Ветерок".</b> Цель: побуждать к выполнению дыхательных упражнений, развивать умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости. Педагог призывает выполнить упражнение,</p> <p><b>Подвижная игра "Попади в круг".</b> Цель: развивать умение бросать мешочек с песком в определенное место; развивать глазомер, координацию движений и ловкость.</p> <p><b>Казахская народная игра "Тенге алу".</b> Цель: формировать умения выполнять движения согласно сигналу, показу взрослого; развивать физические качества, внимание, мышление, мелкую моторику рук,</p> <p><b>Подвижная игра "Самолет, лети!"</b> Цель: развивать двигательные навыки детей, бег врассыпную, ориентировку в пространстве, умения двигаться по сигналу, умения согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p> <p><b>Игра-упражнение "Сбей кеглю".</b> Цель: развивать навыки прокатывания мяча по прямой до цели, умение быть внимательным, ловким и терпеливым. Оборудование: набор кеглей, большой мяч. Для выполнения упражнения</p>

	<p>подуть как ветер, показывает упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...</p> <p>Качает так листок — ф-ф-ф... (Выдох спокойный, ненапряженный)</p> <p>Дуст сильный ветерок — ф-ф-ф...</p> <p>И качает так листок — ф-ф-ф... (Активный выдох)</p>	<p>лежащего обруча (очерченного круга).</p> <p>Каждому выдается мешочек с песком,</p> <p>показывается черта для выполнения упражнения.</p> <p>По сигналу дети бросают мешочки в цель; по сигналу их собирают, возвращаются на свои места.</p> <p>Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>Указания к применению: мячи бросать,</p>	<p>позитивные эмоции.</p> <p>Игра проводится с учетом возраста детей. Педагог разбрасывает "монетки" связанные в узелки (целлофановые</p> <p>в том числе) на определенной площадке.</p> <p>Каждому ребенку выдается мешочек (побольше) для сбора тенге.</p> <p>По сигналу дети расходятся по площадке, собирают "тенге", каждый в свой мешочек.</p>	<p>потопаем - Топ-топ-топ,</p> <p>Мы руки все подняли и дружно опустили,</p> <p>И сели все в волшебный самолёт, (руки, согнутые в локтях, перед грудью)</p> <p>Завели мотор - Ж-ж-ж, ж-ж-ж...</p> <p>(крутить медленно руками перед грудью, увеличивая темп)</p> <p>Самолет, лети! Нас не подведи!</p> <p>Самолёт летит, и мотор гудит - У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),</p> <p>Полетели...(легкий бег в рассыпанную)</p>	<p>необходима ровная поверхность.</p>
--	---	--	---	--	---------------------------------------

		меняя правую и левую руки.	После того, как монетки на площадке закончатся, педагог подзывает детей к себе. Дети вместе со взрослым рассматривают монетки, которые собрали, выражают радость "Вот, сколько много тенге!" Вариант (только в помещении): педагог приглашает детей за столы, где расставлены миски. Каждый игрок высыпает монетки из мешочка в	По сигналу педагога останавливаются.	
--	--	----------------------------	---	--------------------------------------	--

миску. Дети могут "перемешивать" монетки в миске, радоваться процессу манипуляции с предметами. Затем каждый по одной монетке выкладывает на стол. Педагог приговаривает: "Один тенге. Два тенге. Три тенге. Вон, как много тенге собрали! Молодец!" В конце игры педагог следит за тем, чтобы все оборудование было собрано в

				специальную коробку.		
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00		Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>Предшкольная группа 8 Тема.отбивание мяча в ходьбе. Цель.формир-ие навыков игры мяч</p> <p>Предшкольная группа 10 Тема.отбивание мяча в ходьбе. Цель.формир- ие навыков игры мяч</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Старший группа9 Тема.бросание и ловля мяча двумя руками ч/з веревку. Цель.учить правильно броска мяча ч/з веревку.</p> <p>Предшкольная группа 10 Тема.отбивание мяча в ходьбе. Цель.формир- ие навыков игры мяч</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Предшкольная группа11 Тема.хождение на лыжах горку ступающим шагом прямо. Цель.формир-ие умение хождение на лыжах.</p> <p>Предшкольная группа8 Тема.прыжки между предметами постав-ые в один ряд. Цель.развитие ловкости коор-ии движения и меткости и силовых качеств</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Старший группа9. Тема.прыжки длину с места Цель.учить правильно выполнять прыжки в длину.</p> <p>Предшкольная группа 10 Тема.прыжки между предметами постав-ые в один ряд. Цель.развитие ловкости коор-ии движения и меткости и силовых качеств</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Старший группа9 тема.ползание гимн-ой скамейке на животе. Цель.упражнять правильно выполнять прыжки.</p> <p>Предшкольная группа 10 Тема.хождение на лыжах горку ступающим шагом прямо. Цель.формир-ие умение хождение на лыжах</p> <p>Предшкольная группа 8</p>

			Тема.прыжки между предметами постав-ые в один ряд. Цель.развитие ловкости коор- ии движения и меткости и силовых качеств.	.	Тема.ходьба по канату с меш-ком на голове. Цель.учить детей ходить по канату меш-ом на голове.	Тема.хождение на лыжах горку ступающим шагом прямо. Цель.формир-ие умение хождение на лыжах
Прогулка	11.10 - 12.10		Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00		Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30		Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организацио- нныые моменты	17.00 - 17.10		Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



2024 жыл

## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): март

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		18.03.2024г.	19.03.2024г.	20.03.2024г.	21.03.2024г.	22.03.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> 1. ИП: стоя, ос, шарики в опущенных руках, по бокам; 1- поднять руки вверх, встряхнуть руками (шарики держать крепко); 2- ип. (Повторить 4-5 раз) 2. ИП: стоя, ос, шарики в опущенных руках, по бокам; 1- повороты направо (налево), встряхнуть руками (шарики держать крепко); 2- ип. (Повторить по 2 раза на каждую сторону) 3. ИП: стоя, ноги широко расставлены, шарики в согнутых руках перед собой; 1-				

		<p>наклониться вперед, коснуться шариками носков ног; 2- ип. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>4. ИП: сидя, ноги врозь, руки с шариками вытянуть в стороны ; 1- поднять руки вверх, постучать шариками друг о друга; 2- ип. (Повторить 4-5 раз)</p> <p>5. ИП: стоя, ос, шарики в согнутых руках перед собой; 1-4 прыжки на месте. Переход на ходьбу - 1-4. Повторить упражнения два раза.</p> <p>6. Спокойная ходьба.</p>		
		<p><b>Подвижная игра "Бегите к флагжку".</b> Цель: упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Педагог раздает детям флагжки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флагжок, разводит руки в стороны; дети</p> <p><b>Музыкально-ритмическое упражнение "Ходим - бегаем".</b> Раз, два, раз! Раз, два, раз! Весело, весело мы идем! Раз, два, раз! Раз, два, раз! Песенку, песенку мы поем. А теперь бегом, бегом И по комнате кругом. Вот как быстро мы бежали И нисколько не устали!</p> <p><b>Малоподвижная игра "Хочешь с нами поиграть?".</b> Цель: развивать умение ходить ровным кругом, держась за руки, совершать игровые действия в соответствии с текстом; воспитывать дружелюбие, расширять кругозор. Ход. Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко</p>		

		<p>группируются со стороны флагка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, педагог переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три— скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флагками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флагка своего цвета.</p>	<p>Вот как быстро мы бежали И устали — да, да, да!</p>	<p>поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону.</p> <p>Произносят текст:</p> <p>- Хочешь с нами поиграть? Быстро нужно называть Свою любимую игрушку Куклу, зайку, погремушку... Ну-ка, громко, раз, два, три, Ты игрушку назови. По окончании текста дети и водящий останавливаются. Тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую</p>	
--	--	--	--	---	--

				игрушку, а затем становится следующим водящим.		
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00		Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.ходьба по канату с мешком на голове. Цель.учить детей ходить по канату мешком на голове	Старший группа9 Тема.пркатыв-ие мячи между препятс-ми. Цель.продолжать обучать катанию мячи между препятс-ми. Предшкольная группа10 Тема.ходьба по канату с мешком на голове. Цель.учить детей ходить по канату мешком на голове	Предшкольная группа11 Тема.прыжки из обруч в обруч. Цель.формир-ие подвижности силовых качеств коор-ии движения.  Предшкольная группа8 Тема.ползание по гимн-ой скамейке на четвер-ках мешком на спине. Цель.развитие интереса к физ-ким упраж-ям.		

			скамейке на четвер-ках мешком на спине. Цель.развитие интереса к физ-ким упраж-ям.			
Прогулка	11.10 - 12.10	N	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	N	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	N	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организационные моменты	17.00 - 17.10	N	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): март

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		25.03.2024г.	26.03.2024г.	27.03.2024г.	28.03.2024г.	29.03.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b>				
		Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки". Цель: упражнять детей выполнять	Подвижная казахская народная игра "Бөрік-телпек". Цель: тренировать	Подвижная игра "Птички летают". Цель: учить детей по	Музыкально-ритмическое упражнение "Волшебные ладошки".	

		<p>прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.</p> <p>Ход. На одной стороне зала на полу лежит шнур – это "болотце".</p> <p>Дети – "лягушки-попрыгушки" становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию.</p> <p>Педагог говорит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скачут по дорожке</li> <li>Прыткие ножки.</li> <li>Это лягушки, лягушки-попрыгушки.</li> <li>Ква-ква-ква, ква-ква-ква,</li> </ul>	<p>детей в бросании на дальность, развивать умение проявлять силу, ловкость, меткость, дружелюбие.</p> <p>Все участники игры становятся шеренгой (в один ряд) и по очереди бросают вперед малые мячи или мешочки (одинакового объема, веса).</p> <p>Бросивший ближе всех обязан сбрать мячи (или мешочки) и раздать их остальным участникам.</p> <p>Кто трижды бросит мяч (или мешочек) дальше всех, выбывает из</p>	<p>сигналу бегать врассыпную, бегать, неталкиваясь друг на друга.</p> <p>Педагог указывает на то, что птички сидят в домиках.</p> <p>На сигнал "Птички летают!" дети бегают по площадке, изображая птиц.</p> <p>На сигнал "Кот!" "птички улетают" в свои домики. Игра повторяется.</p>	<p>Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко, Похлопаем в ладошки. Очень хорошо!</p> <p>Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко, Похлопаем в ладошки. Очень хорошо! (дети хлопают в ладоши),</p> <p>И пальчики попляшут, и пальчики попляшут, И пальчики попляшут, и пальчики попляшут, У маленьких ребят.</p> <p>И пальчики</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>Лягушки-попрыгушки. Играющие соответсвии с ритмом стихотворения выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до "болотца" и прыгают через шнур, произнося: "Плюх!". После паузы игровое упражнение повторяется. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу педагога.</p>	<p>игры и считается первым победителем.</p>		<p>попляшут, и пальчики попляшут, А девочки и мальчики все ровненько сидят (дети показывают фонарики).</p>
Прдготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			

ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>Старший группа9 Тема.лазание по наклонной лестнице. Цель.учить лазанию по наклонной лестнице.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.ползание по гимн-ой скамейке на четвер-ках мешком на спине. Цель.развитие интереса к физ-ким упраж-ям.</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.прыжки на двух ногах ч/з набивные мячи. Цель.форми-ие с/силовых качеств ребенка.</p>	<p>Предшкольная группа11 Тема .передача шайбы сколз-м движ-им д/другу. Цель.форм-иеспорт-х навыков и умний посред-м подв-х игр.</p> <p>Предшкольная группа8 Тема.ползание по гимн-ой скамейке на четвер-kahах мешком на спине. Цель.развитие интереса к физ-ким упраж-ям.</p>	<p>Старший группа9 Тема.лазание по гимнаст-ой стенке приставным шагом. Цель.учить лазанию стенке приставным шагом.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.прыжки на двух ногах ч/з набивные мячи. Цель.форми-ие с/силовых качеств ребенка.</p> <p>Предшкольная группа11</p>	<p>Старший группа9 Тема.ходьба и бег врасыпную между препят-ми. Цель.упражнять входьбе и беге врасс-ую между препят-ми.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема .передача шайбы сколз-м движ-им д/другу. Цель.форм-иеспорт-х навыков и умний посред-м подв-х игр.</p>
---------------------	------------------	--	---	--	---

					Тема .прыжки высоту с разбега. Цель.форм-ие меткости коор-ии движения.	Предшкольная групп8 Тема.прыжки из обруч в обруч. Цель.формир-ие подвижности силовых качеств коор-ии движения
Прогулка	11.10 - 12.10	N	N	N	N	N
		Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	N	N	N	N	N
		Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	N	N	N	N	N
		Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	N	N	N	N	N
		Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
Бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): апрель, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		01.04.2024г.	02.04.2024г.	03.04.2024г.	04.04.2024г.	05.04.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с флагами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагок в одной руке. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую				

		<p>сторону - ""Ветер колышет флагок"".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагжком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флажки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>		
		<p><b>Динамическое упражнение "Часы".</b> Цель: развивать речь, двигательные навыки, чувство ритма,</p> <p><b>Динамическое упражнение "Тик-так".</b> В доме кто умеет так? Это маятник в часах Отбивает</p> <p><b>Подвижная игра "Космонавт".</b> Педагог: - Дети, сегодня поиграем в новую игру. Наша игра</p> <p><b>Малоподвижная игра "Колпачок".</b> Цель: учить детей вслушиваться в текст, выполнять</p> <p><b>Ритмическое упражнение "Если хочешь стать ..."</b> <b>(профессии).</b> Цель: развивать слуховое внимание,</p>		

		<p>умения двигаться согласно текста</p> <p>- Тик-так, тик- так!</p> <p>Все часы идут вот так:</p> <p>Тик-так (наклонить голову то к одному, то к другому плечу),</p> <p>Смотри скорей, который час:</p> <p>Тик-так, тик- так, тик-так (раскачивайтесь в такт маятника),</p> <p>Налево - раз, направо - раз.</p> <p>Мы тоже</p>	<p>каждый такт. (Наклоны влево-вправо),</p> <p>А в часах сидит кукушка,</p> <p>У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)</p> <p>Прокукует птичка время,</p> <p>Снова спрячется за дверью.</p> <p>(Приседания)</p> <p>Динамическое упражнение "Часы".</p> <p>Стрелки движутся по кругу,</p> <p>Не касаются</p>	<p>называется "Космонавт". Я познакомлю  вас с правилами игры, слушайте внимательно.</p> <p>В игре "Космонавт" педагог</p> <p>разделяет детей на две группы.</p> <p>Дети обеих групп должны стоять по обе</p> <p>стороны и</p> <p>выполнять задания по команде</p> <p>педагога.</p> <p>Педагог рассказывает словами о</p>	<p>движения.</p> <p>В центре круга сидит на корточках ребенок. Дети идут хороводным шагом,</p> <p>произносятся слова:</p> <p>- Колпачок, колпачок, маленькие ножки,</p> <p>Красные сапожки.</p> <p>Мы тебя поили (грозят пальцем),</p> <p>Мы тебя кормили (грозят другой рукой),</p>	<p>чувство ритма, внимание, воображение, двигательные навыки;</p> <p>воспитывать желание играть вместе со всеми.</p> <p>Если хочешь стать маляром — делай так, ("красят кистью")</p> <p>Если хочешь стать швеей, то делай так ("печатают на машинке")</p> <p>Если будешь ты водитель — делай так ("вращают</p>
--	--	--	--	---	--	--

		<p>можем так, (ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" голову наклоните к правому плечу, потом - к левому, как часики), Тик-так, тик- так.</p>	<p>друг друга. (Вращение туловищем вправо) Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево) А часы идут, идут, (Ходьба на месте) Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы) А бывает, что спешат, Словно убежать хотят. (Бег на месте)</p>	<p>действиях космонавта (космонавт плывет в воздухе, космонавт летит в небо, космонавт носит скафандр, космонавт машет рукой) дети повторяют. Дети, у которые правильно выполняют задание, побеждают.</p>	<p>На ноги поставили (поднимают руки вверх, ребенок в центре встает), Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь (ребенок выполняет танцевальные движения), Выбирай, кого захочешь, Поклониться не забудь, Выбирай кого- нибудь (ребенок подходит к выбранному</p>	<p>руль") Если будешь ты сапожник — делай так (топают ногами) Если будешь ты столяр — делай так (хлопают в ладоши) Если будешь ты спортсмен — делай так (приседают)</p>
--	--	--	---	---	---	---

			Если их не заведут, То они совсем встают. (Дети останавливаются)		ребенку, кланяется ему и выводит в центр круга). Игра повторяется с другим ребенком.	
Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема.прыжки на двух ногах ч/з набивные мячи.  Цель.формирование с/силовых качеств ребенка.	Старший группа9  Тема.метание мешочка песком в даль.  Цель.учить бросанию мешочка от плеча в даль.	Предшкольная группа11  Тема.прыжки на двух ногах правым боком ч/з короткие шнурки.  Цель.формирование навыка прыжков.	Старший группа9  Тема. Метание мешочков в гориз-ную цель.  Цель.закреплять умение в метании в гориз-ую цель.	Старший группа9  Тема.ходьба пристав-м шагом по гимнаст-ой скамейке.  Цель.продолжать обучать сохранять устой-ое равновесия при ходьбе гиност-

		<p>группа10 Тема .прыжки высоту с разбега.  Цель.форм-ие меткости коор-ии движения. Предшкольная группа11 Тема.метание мешочеков в цель правой и левой рукой. Цель.закреп- ние приоб-х физиких навыков и умнений.</p>	<p>Тема .передача шайбы сколз-м движ-им д/другу. Цель.форм-ие спорта-х навыков и умний посред- м подв-х игр. .</p>	<p>Тема.метание мешочеков в цель правой и левой рукой. Цель.закреп- ние приоб-х физиких навыков и умнений.  Предшкольная группа11 Тема.прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. Цель.форм-ие с/с качеств детей.</p>	<p>ой скамейке.  Предшкольная группа10 Тема.прыжки на двух ногах правым боком ч/з короткие шнуры. Цель.формир- ие навыка прыжков  Предшкольная группа8 Тема .прыжки высоту с разбега. Цель.форм-ие меткости коор-ии движения</p>
--	--	---	--	---	--

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): апрель

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		08.04.2024г.	09.04.2024г.	10.04.2024г.	11.04.2024г.	12.04.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. - Исходное положение: ноги врозь, руки вниз. - вытянуть руки в стороны				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- руки на уровне груди произнести: "р-р-р"</li> <li>- руки в стороны</li> <li>- исходное положение: произнести "вниз".</li> <li>- крутить руки на уровне груди.</li> </ul> <p>"Стучим по коленкам".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки сзади.</li> <li>1-2- наклоны в право, постучать по коленке.</li> </ul> <p>3-4- Исходное положение: наклоны влево, постучать по коленке.</p> <p>"Поглаживание".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>- Поглаживать правой ногой левую ногу. 3-4 р.</li> <li>- 4-5 р. Исходное положение.</li> </ul> <p>"Смотрим на носочки".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Исходное положение: сидя на коленках, руки на поясе (сзади, на плечах).</li> <li>- 1-2- повернуться назад, посмотреть на пятки.</li> <li>- 3-4- исходное положение.</li> </ul>		
Тренировка дыхания. - В руки шарик я возьму, Изо всех сил дую. Уф-ф-ф,	Подвижная игра "Кто дальше бросит". Цель: упражнять детей в	Динамическое упражнение "Вот, какие горы!". Цель: развивать у детей умение	Подвижная игра "Поезд". Цель: развивать у детей умение выполнять движения по звуковому	Ритмическое упражнение "Будем прыгать и скакать!". Цель: развивать вестибулярный

		<p>Громко-громко надуваю, Шарик стал большим. Пуф.</p>	<p>бросании предмета на дальность. Дети стоят в шеренге на одной стороне зала. Все получают мешочки с песком и по сигналу педагога бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу педагога дети бегут к своим мешочкам, берут их в руки</p>	<p>навыки, речь, желание выполнять движения в соответствии с текстом; развивать положительные эмоции, умение подражать. - Вот, какие горы! (тянут руки вверх, встают на носки), Высокие. Вот, какие степи! (расставляют ноги шире, разводят руками в стороны),</p>	<p>сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Педагог дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). В начале</p>	<p>аппарат, координацию движений, физические навыки, умение соотносить движения с текстом; вызывать положительные эмоции; - Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (прыжки на месте), Наклонился правый бок (наклоны туловища влево-вправо), Раз, два, три.</p>
--	--	--	--	--	---	--

		<p>и поднимают над головой.</p> <p>ПЕдагог отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех.</p>	<p>Широкие. Вот, какие реки! (бегут на месте),</p> <p>Быстрые.</p> <p>Вот, какие травы! (садятся на корточки),</p> <p>Низкие.</p> <p>Вот, как лодку качают. (стоя, покачивание туловища),</p> <p>Вот, как детки Играют (показ руками "фонариков").</p> <p>Д. Ахметова</p>	<p>медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят "Чу-чу-чу!".</p> <p>"Поезд подъезжает к станции" - говорит педагог.</p> <p>Дети постепенно замедляют темп и останавливают ся. Педагог вновь дает гудок,</p> <p>движения поезда возобновляются</p>	<p>Наклонился левый бок.</p> <p>Раз, два, три.</p> <p>А сейчас поднимем ручки (руки вверх),</p> <p>И дотянемся до тучки.</p> <p>Сядем на дорожку (присесть),</p> <p>Разомнем мы ножки.</p> <p>Согнем правую ножку (сгибать ноги в коленях),</p> <p>Раз, два, три!</p> <p>Согнем левую ножку,</p> <p>Раз, два, три.</p> <p>Ноги высоко</p>
--	--	--	---	--	---

					.	подняли (поднять ноги вверх), И немного поддержали. Головою покачали (движения головой), И все дружно вместе встали (встать).
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшколная группа8 Тема.метание мешочков в цель правой и левой рукой. Цель.закреп- ние приоб-х физиких	Старший группа9 Тема.метание мешочков в горизонтальную цель. Цель.упражнят- ь детей в ходьбе и беге	Старший группа11 Тема.подлезани е под шнур боком справа и слева. Цель.развитие силовых	Старший группа9 Тема.перебрас- ывание мячи д/другу. Цель.упражнят- ь детей в ходьбе с оскомной ведущего.	Старший группа9 Тема.прыжки на двух ногах с короткой скакалкой. Цель.упражнят- ь чередовании бега и ходьбе .

		навыков и умений.	по кругу.  Предшкольная группа10 Тема.прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. Цель.форм-ие с/с качеств детей.	качеств.  Предшколная группа8 Тема.прыжки на двух ногах правым боком ч/з короткие шнурки. Цель.формир-ие навыка прыжков	Предшкольная группа10 Тема.развитие первоначальны х навыков игры городки. Цель.формир-ие спорт-х умний и навыков.	Предшкольная группа10 Тема.развитие первоначальны х навыков игры городки. Цель.формир-ие спорт-х умний и навыков.	Предшкольная группа10 Тема.подлезани е под шнур боком справв и слева. Цель.оазвитие силовых качеств
			Предшкольная группа11 Тема.развитие первоначальны х навыков игры городки. Цель.формир-ие спорт-х умний и навыков.		Предшкольная группа11 Тема.ходьба на носках между набивными мячами. Цель.закреплен ие приобр-ных навков и умений.		Предшколная группа8 Тема.прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. Цель.форм-ие с/с качеств детей

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін  
№36 «Топотушки»

бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): апрель

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		15.04.2024г.	16.04.2024г.	17.04.2024г.	18.04.2024г.	19.04.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с полотенцами. 1. Исходное положение: ноги врозь, корпус прямой, руки вниз. 1.1. Дети закрывают лицо полотенцем и произносят «найди меня».				


	<p>дружбы. Ход. Участники игры делятся на две группы и встают, держась за руки, двумя шеренгами: одна против другой.</p> <p>Расстояние между шеренгами 10-15 м.</p> <p>Одна из групп начинает игру, обращаясь ко второй группе со словами: "Ак терек, көк терек — бізден сізге кім</p>	<p>изображают мотыльков. Взрослый поет или говорит: - На зеленом на лугу Мотыльки летают. И с цветочка на цветок Весело порхают (дети бегают, машут крылышками руками, порхают с кочки на кочку), Таня вышла на лужок, У нее в руках сачок. Берегись-ка,</p>	<p>внимательно звуковой сигнал, менять движение; совершенствов ать реакцию, быстроту, координацию движений; воспитывать чувство сплоченности.</p> <p>Ход. Педагог знакомит детей с правилами: на слово "Великаны"</p> <p>дети идут широкими шагами, на слово "карлики" - идут мелкими</p>	<p>эмоции. Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу сначала медленно, затем все быстрее и быстрее, а затем постепенно замедляют движение.</p> <p>- Еле, еле, еле, еле</p> <p>Тише, тише, не спешите,</p> <p>Завертелись карусели,</p> <p>Карусель остановите.</p> <p>А потом,</p>	<p>(Повороты туловища влево-вправо, пожимание плечами)</p> <p>В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте на носочках)</p> <p>Плов готовится, (Поднять руки вверх, поиграть пальцами)</p> <p>Угостить торопится. (Присесть)</p> <p>Шелпеки, оладушки, (Хлопать в ладоши)</p> <p>Баурсаки,</p>
--	--	--	---	--	---

		<p>керек?".</p> <p>Вторая группа отвечает: — Ак терек, кек терек — сізден бізге (имя или фамилия) керек!".</p> <p>Названный игрок бежит к противоположной группе с тем, чтобы прорваться сквозь ее шеренгу, расцепив руки тех или иных "противников". Если это ему удается, он берет одного из "противников"</p>	<p>мотылек,</p> <p>Улетай скорей, дружок!</p> <p>(взрослый держит в руках яркий сачок и пытается поймать мотыльков,</p> <p>дети убегают).</p>	<p>шагами.</p> <p>Усложнение.</p> <p>Можно вести детей в легком непрерывном беге; среди бега педагог подает те или иные сигналы в разной очередности.</p>	<p>потом, потом Раз-два, раз-два,</p> <p>Все бегом, бегом, бегом!</p> <p>Вот и кончилась игра.</p>	<p>шекера камушки.</p> <p>(Шагать на месте)</p>
--	--	--	---	---	--	---

		и с ним возвращается обратно, если нет — остается в группе "противников".				
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 . Тема.развитие первоначальных навыков игры городки. Цель.формирование спортивных умений и навыков.	Старший группа9 Тема .ползание по гимнаст-ой скамейке на животе Цель.учить правил-у хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Предшкольная группа10 Тема.ходьба на	Предшкольная группа11 Тема.пролезани и в обруч. Цель.соверши-е с/силовых качеств.	Старший группа9 Тема прыжки на двух ногах между предметами. Цель.упражняют ь детей ходьбе и беге парами.	Старший группа9 Тема лазание по гимнаст-й стенке Цель.закреплять умение сохран-ии устойч-го равно-ия при ходьбе и беге

		<p>носках между набивными мячами.</p> <p>Цель.закрепление приобретенных навков и умений</p> <p>Предшкольная группа 11 Тема.прыжки ч/з короткую скакалку на месте.</p> <p>Цель.развивать с/силовых качеств.</p>	<p>Цель.развитие силовых качеств</p>	<p>месте.</p> <p>Цель.развивать с/силовых качеств.</p> <p>Предшкольная группа 11 Тема.прокатывание мяча ногой.</p> <p>Цель.обучение элементов футбола.</p>	<p>и в обруч.</p> <p>Цель.совершение с/силовых качеств.</p> <p>Предшкольная группа 8 Тема.ходьба на носках между набивными мячами.</p> <p>Цель.закрепление приобретенных навков и умений</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			

Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)\_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): апрель

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		22.04.2024г.	23.04.2024г.	24.04.2024г.	25.04.2024г.	26.04.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, держат мяч. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, вытянуть вперед, сделать ножницы.				

			<p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: поднимают руки вверх, ставят мячики на плечо.</p> <p>2.2. Исходное положение: ( повтор 4р ).</p> <p>3. Исходное положение: сидя, ноги врозь, мячики на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, держат мяч, обнимают себя.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Мяч на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p>		
	<p><b>Словесно-ритмическое упражнение "Погремушка". Ахметова Д.</b></p> <p>Цель: побуждать детей читать стихотворение о погремушке, эмоционально отражая события;</p>	<p><b>Подвижная игра "Мой веселый звонкий мяч".</b></p> <p>Цель: развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по</p>	<p><b>Динамическое упражнение - Бабочки проснутся летом.</b></p> <p>Полюбуются рассветом. И отправятся гулять,</p> <p>Солнце красное встречать (ходьба, ходьба на носочках,</p>	<p><b>Подвижная игра "Поймай комара".</b></p> <p>Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивани</p>	<p><b>Музыкально-ритмические движения "Гуляем".</b></p> <p>Цель: развивать слуховое, зрительное внимание, чувство ритма, музыкальный слух, двигательные навыки, умение подражать показу взрослого, радоваться процессу</p>

		<p>проговаривать слова "динь-динь".</p> <p>Дети подражают взрослому, повторяя также слова из строк.</p> <p>Погремушка, погремушка (фонарики руками)</p> <p>Очень громкая игрушка.</p> <p>Покачаем, погремим,</p> <p>По коленкам постучим.</p> <p>(постукивание кулаками по коленкам)</p> <p>Динь-динь-динь,</p>	<p>сигналу.</p> <p>Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.</p> <p>Дети стоят в кругу. Педагог находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: "Мой веселый, звонкий мяч...".</p> <p>Педагог подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети</p>	<p>поднимая и опуская руки через стороны вверх),</p> <p>Мы, легко порхая,</p> <p>Над травой кружим -</p> <p>Так звезда</p> <p>ночная</p> <p>На волне</p> <p>дрожит (бег врассыпную, обычный бег),</p> <p>Бабочка присели</p> <p>На цветочек белый:</p> <p>- Очень мы устали,</p> <p>Целый день летали!</p> <p>(построение</p>	<p>е на месте).</p> <p>Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.</p> <p>Педагог находится в середине круга.</p> <p>Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром.</p> <p>Длина шнура – 50 см. Педагог обводит прутом,</p>	<p>выполнения упражнения.</p> <p>Топ! Топ! Веселей!</p> <p>Топочите ножки!</p> <p>Топ! Топ! Веселей!</p> <p>Ну, еще немножко!</p> <p>Погуляем мы с тобой, вместе погуляем,</p> <p>Погуляем мы с тобой. Песни распеваем.</p> <p>Хлоп! Хлоп!</p> <p>Веселей! Хлопайте в ладошки!</p> <p>Хлоп! Хлоп!</p> <p>Веселей! Ну еще немножко!</p>
--	--	---	--	---	--	--

	<p>(покачивание кулаками перед собой в такт)</p> <p>Динь-динь-динь, По коленкам постучим.</p> <p>(постукивание кулаками по коленкам)</p> <p>Динь-динь-динь,</p> <p>(покачивание кулаками перед собой в такт)</p> <p>Динь-динь-динь, По коленкам постучим.(постукивание кулаками по</p>	<p>прыгают в том же темпе. Педагог кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают.</p> <p>Закончив стихотворение, педагог говорит: "Догоню!". Дети убегают.</p>	<p>врассыпную).</p>	<p>"кружит комара", немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит "Я поймал!". Затем педагог снова обводит прутом круг.</p>	
--	--	--	---------------------	---	--

		коленкам)				
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема.прыжки ч/з корточку скакалку на месте.  Цель.развивать с/силовых качеств.	Старший группа9  Тема.прыжки на двух ногах между препят- ми.  Цель.повторять ходьбу в колонне выпол- ний заданий.	Предшкольная группа11  Тема.влезание гимнаст-ую стенку.  Цель.закреп-ие поученных физ- х навыков и умений	Старший группа9  Тема.ходьба гимнаст-ой скамейке боком прист-м шагом.  Цель.учить ходьбе гинаст- ой скамейке.	Старший группа9 Тема.лазание и спуск по гимнаст-ой стенке  Цель. учить ходьбе гинаст-ой скамейке приставным шагом.  Предшкольная группа10  Тема.влезание гимнаст-ую стенку.  Цель.закреп-ие поученных физ-х навыков и умений
		Предшкольная группа10  Тема.прокаты- е мяча ногой.  Цель.обучение элементов футбола	Предшкольная группа8  Тема.пролезани и в обруч.  Цель.соверши- е с/силовых качеств	Предшкольная группа10  Тема.ходьба по канату прист-м шагом мешоч-м на голове.  Цель.соверши- е коор-ии движения		Предшкольная группа8

			Тема.ходьба по канату прист-м шагом мешоч-м на голове. Цель.соверш-ие коор-ии движения.		Предшкольная группа 11 Тема.влезание гимнаст-ую стенку. Цель.закреп-ие полученных физ-х навыков и умений	Тема.прокатыв-ие мяча ногой. Цель.обучение элемнтов футбола
Прогулка	11.10 - 12.10		Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00		Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30		Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			
Организацио нные моменты	17.00 - 17.10		Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.			

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): май, 2023-2024 год

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		29.04.2024г.	30.04.2024г.	01.05.2024г.	02.05.2024г.	03.05.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с цветами. 1. Исходное положение: ноги слегка открыты, корпус прямой, руки держат цветы. 1-1 - не сгибая рук, поднять вверх, помахать. 1-2 - опустить руки, плавные движения рук.				

		<p>1-3 - исходное положение (повторить 4-5 р).</p> <p>2. Исходное положение: прямая стойка, руки вниз.</p> <p>2-1 - левую ногу вперед, поворот корпуса вправо, круговые движения кистями рук; правую ногу вперед, поворот корпуса налево, круговые движения кистями рук.</p> <p>2-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, положить двумя руками цветы на колени.</p> <p>3-1 - руки в стороны, приседание.</p> <p>3-2 - выпрямиться.</p> <p>3-3 - руки в стороны, приседание.</p> <p>3-4 - исходное положение: (повторить 3-4 р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, руки на уровне груди.</p> <p>4-1 - легкие прыжки на месте.</p> <p>4-2 - исходное положение (повторить 3-4 р).</p>	
	<p><b>Подвижная игра "Зашагали ножки по дорожке"</b></p> <p>Цель: упражнять детей в</p>	<p><b>Малоподвижная игра "Зернышки".</b></p> <p>Учить детей действовать по правилам, развивать выносливость.</p>	<p><b>Подвижная игра "Гуси лебеди".</b></p> <p>Цель: совершенствовать навыки различного бега, умения</p> <p><b>Музыкально-ритмическое упражнение "Ходим - бегаем".</b></p> <p>- Раз, два, раз! Раз, два, раз! Весело, весело</p>

		<p>самостоятельно й ходьбе. Учить ходить в одном направлении. Вызывать удовольствие от общения со взрослым. Вселять уверенность в своих возможностях. Педагог встает на расстоянии 1,5—2 м от детей. Затем расстояние можно увеличить. Он ласково манит к себе детей со словами:</p>	<p>Педагог говорит: "Посадили зернышки в землю". Дети садятся на пол, сжимаются в комок. "Полил дождь ,а потом засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки", - продолжает педагог. Дети медленно поднимаются, подтягиваются, поднимая руки - "росточки" вверх,</p>	<p>играть по сигналам, по правилам, общим и задачам согласно роли в игре; развивать ловкость, быстроту, гибкость, силу; воспитывать чувство дружбы, доброжелатель ности. Ход. На одном краю площадки - дом для гусей, на другом конце стоит пастух. Сбоку от дома логово волка,</p>	<p>мы идем! Раз, два, раз! Раз, два, раз! Песенку, песенку мы поем. А теперь бегом, бегом И по комнате кругом. Вот как быстро мы бежали И нисколько не устали! Вот как быстро мы бежали И устали — да, да, да!</p>
--	--	--	--	---	--

		<p>- За шагали наши ножки Ну-ка, веселее топ-топ, Прямо по дорожке, топ- топ.</p> <p>Это наши ножки, топ-топ, Вот мы как умеем, топ-топ, Шагают по дорожке.</p>	<p>поворачиваясь к "солнышку".</p>		<p>остальное - лужок. По считалке выбирается волк (либо два волка). В качестве пастуха может выступить один из детей. Дети в роли волков стоят на своих местах. Диалог пастуха и гусей: - Гуси! Гуси! - Га-га- га! - Есть хотите! - Да, да, да! - Так летите же домой! - Серый волк под горой, не пускает нас</p>	
--	--	---	--	--	---	--

домой! - Так  
летите, как  
хотите только  
крылья  
берегите!  
После этих  
слов, "гуси,  
расправив  
крылья, летят"  
(бегут) в  
противоположн  
ую от себя  
сторону к  
пастуху. Волк  
выбегает,  
старается  
изловить гусей.  
Игра  
повторяется  
несколько раз.  
Примечание:  
пойманным  
считается тот,

кого задели  
рукой;  
пойманный  
выходит из  
игры, ждет,  
пока пройдет  
последний круг  
одной игры, где  
останутся  
самые  
неуловимые  
"гуси".  
"Неуловимые  
гуси"  
становятся  
победителями,  
получая  
возможность  
стать  
"волками" в  
следующей  
игре.  
А также

					посчитывается количество "гусей, пойманных волками" в этой игре. Тот, кто поймал больше всех - тоже получает право снова стать "волком" в следующей игре.	
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00		Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.ходьба по канату прист-м шагом мешоч-м на голове. Цель.соверш-ие коор-ии	Старший группа9 Тема.отбивание мяча об пол правой и левой рукой и ловля двумя руками Цель.повторить		Старший группа9 Тема.сбить кегли на растоя-ии 2м. Цель.учить меткости и ловкости	Старший группа9 Тема.прыжки на двух ногах между веревками. Цель.продолжать упражнять

		движения	движения прыжке метании. Предшкольная группа10 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке на носках. Цель.форм-ие точности движения силовых качеств.		Предшкольная группа10. Тема.ходьба гимнас-ой скамейке с перешаг-ием набивные мячи. Цель.форми-ие физ-ких навыков и умений детей.	Предшкольная группа10. Тема.играе спорт-ие игры городки,футбол ,
			Предшкольная группа11 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке на носках. Цель.форм-ие точности движения		Предшкольная группа11 Тема.ходьба гимнас-ой скамейке с перешаг-ием набивные мячи. Цель.форми-ие физ-ких навыков и умений детей	Предшкольная группа8 Тема.влезание гимнаст-ую стенку. Цель.закреп-ие поученных физ- х навыков и

			силовых качеств			умений
Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін

№36 «Топотушки»

бебекжайының директоры

Ордабаева Р.И.

2024 жыл



**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): май

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		06.05.2024г.	07.05.2024г.	08.05.2024г.	09.05.2024г.	10.05.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b>				

гимнастика	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с флагшками.</p> <p>1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, флагок в одной руке.</p> <p>1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - ""Ветер колышет флагок"".</p> <p>1.2. Исходное положение: сидя, ноги вытянуть, флагок в одной руке.</p> <p>1.3. Исходное положение: поднять руку вверх, помахать флагком над головой и опустить.</p> <p>1.4. Исходное положение: то же выполнить другой рукой. (Повторить 4-5 раз каждой рукой)</p> <p>2. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: выпрямиться, поднять флагок вверх.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 3р).</p> <p>3. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, флагшки на коленях.</p> <p>3.1. Исходное положение: положение лежа, поднимают флагок вверх.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p> <p>4. Исходное положение: сидя, ноги врозь, флагок держат руками вниз.</p> <p>4.1. Флагшки на уровне груди, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 3 р).</p>			
	<p><b>Дыхательная гимнастика "Ветерок".</b> Цель: побуждать к</p>	<p><b>Динамические упражнения "Мы с ребятами дружны"</b></p>	<p><b>Подвижная игра "Лягушки-попрыгушки".</b> Цель:</p>	<p><b>Ритмическое упражнение "Небо голубое".</b> Небо голубое</p>

	<p>выполнению дыхательных упражнений, развивать умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости.</p> <p>Педагог призывает выполнить упражнение, подуть как ветер,</p> <p>показывает упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...</p> <p>Качает так</p>	<p>Мы с ребятами дружны (протягивать правую руку к правой), Будут нам подарки (протягивать левую руку к левой, не опуская правую), Дружно мы живем (показывать друг на друга), В мире мы живем (показывать на себя), Руки друг другу дадим (держаться за</p>	<p>упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур. Ход. На одной стороне зала на полу лежит шнур – это "болотце". Дети – "лягушки-попрыгушки" становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на</p>	<p>(протягивать руки в стороны и поднимать вверх), Солнце золотое (вытягивать руки вперед и поднимать вверх), Дышится свободно (опускать руки), Когда друзья рядом (держать руки у сердца), И голубой, как небо (поднимать руки вверх), Флаг Казахстана (качать руками</p>
--	--	--	--	--

		<p>листок — ф-ф-ф... (Выдох спокойный, ненапряженный)</p> <p>Дуст сильный ветерок — ф-ф-ф...</p> <p>И качает так листок — ф-ф-ф... (Активный выдох)</p>	<p>руки), И всех победим.</p> <p>Солнцу улыбнемся (поднимать руки вверх),</p> <p>Вырастим большими (соединять руки наверху).</p>	<p>исходную линию. Педагог говорит:</p> <p>- Скачут по дорожке</p> <p>Прыткие ножки.</p> <p>Это лягушки, лягушки-попрыгушки.</p> <p>Ква-ква-ква, ква-ква-ква,</p> <p>Лягушки-попрыгушки.</p> <p>Играющие соответствия с ритмом</p> <p>стихотворения выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>вправо-влево наверху), Развевается свободно.</p>
--	--	---	--	--	---

					(примерно 16 прыжков) до "болотца" и прыгают через шнур, произнося: "Плюх!". После паузы игровое упражнение повторяется. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу педагога.	
Прдготовка к ОД	08.50 - 09.00		Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8 Тема.			Старший группа9 Тема.прыжки	

		<p>Тема.ходьба гимнас-ой скамейке на носках.</p> <p>Цель.форм-ие точности движения силовых качеств</p> <p>.</p>			<p>длину с места. Цель.упражнят ь детей прыжки длину с места.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Цель.развитие двигат-х умний и навыков детей ч/з разнобр-ые физ-х упраж- ии.</p> <p>Предшкольная группа8</p> <p>Тема.ходьба гимнас-ой скамейке с перешаг-ием</p>
--	--	---	--	--	---

						набивные мячи. Цель.форми-ие физ-ких навыков и умений детей
Прогулка	11.10 - 12.10	Nabлюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін  
№36 «Топотушки»



бабекжайынын директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл

**Циклограмма организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023 -2024 уч. год**

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): май

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		13.05.2024г.	14.05.2024г.	15.05.2024г.	16.05.2024г.	17.05.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, круговые				

		<p style="text-align: center;">движения кистями рук.</p> <p>2. Исходное положение: ноги слегка открыты, руки сзади. Сесть, обнять коленки, встать, руки сзади.</p> <p>3. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, коснуться руками носочков. Встать, руки сзади, принять основную стойку.</p> <p>4. Исходное положение: вытянуть ноги вперед, сзади руками упираться об пол. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить.</p> <p>5. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя.</p>		

		<p>Тик-так (наклонить голову то к одному, то к другому плечу), Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так, тик-так (раскачивайтесь в такт маятника), Налево - раз, направо - раз. Мы тоже можем так, (ноги вместе, руки на пояс). На счет "раз" голову наклоните к правому плечу,</p>	<p>опуская правую), Дружно мы живем (показывать друг на друга), В мире мы живем (показывать на себя), Руки друг другу дадим (держаться за руки), И всех победим.</p>	<p>отношение в выполнении правил игры. Ход. Участники игры становятся в шеренгу. Ведущий берет белую кость (можно использовать резиновый мяч, деревянный ключ, резные палочки и т. д.) Солнцу улыбнемся (поднимать руки вверх), Вырастим большими (соединять</p>	<p>пищеница, (Постепенное вставание, вытягивание рук вверх) Будет колоситься. (Покачивание руку влево-вправо, ноги широко стоят, перенос тяжести с одной ноги на другую) и напевает: Белая кость - знак счастья, ключ, лети до луны, До белых снежных вершин!</p>	<p>два — привстали, Руки кверху все подняли. Сели - встали, сели - встали, Ванькой-встанькой словно стали</p>
--	--	---	--	--	---	---

		<p>потом - к левому, как часики), Тик-так, тик-так.</p>	руки наверху).	<p>Находчив и счастлив тот, Кто тебя в миг найдет! После чего ведущий бросает кость за шеренгу играющих. В этот момент никто не должен оглядываться назад, чтобы не видеть, в какую сторону летит кость. Когда кость упадет, ведущий объявляет: Ищите кость - Найдете счастье скорей! А найдет его</p>	<p>заезжай. (Имитация вращения руля) Приготовим кулаки, (Руки перед собой, сжаты в кулаки) Намолоть хотим муки. (Перетирание тыльных сторон кулаков между собой)</p> <p>Из муки намесим тесто, (Имитация замеса теста) Раскатаем тесто вместе. (Имитация раскатывания</p>	
--	--	---	----------------	--	---	--

				<p> тот, кто быстрей и ловчей! Цель действий - быстро найти кость и незаметно для остальных принести ее ведущему. Если дети заметят ее, они преследуют игрока и, слегка ударив по плечу, отбирают кость, затем тоже бегут к ведущему. Для того чтобы быть незаметным и</p> <p> скалкой) Бабушка теперь возьмет, (Имитация баурсаков) Баурсаки напечет. (Раскрытые ладони перед собой, обдувание)</p>	
--	--	--	--	--	--

без  
препятствий  
донести кость  
до ведущего,  
можно  
проявить  
хитрость,  
находчивость.  
Иной игрок под  
предлогом  
того, что он не  
может найти  
кость, идет к  
ведущему  
шагом,  
отвлекает  
внимание  
соперников  
различными  
способами  
(например,  
громко  
говорит,

указывая на другого, и утверждает, что кость якобы у него и т. д.).

Если игрок нашел кость, т. е. оказался счастливцем, то вся группа или один из группы исполняют его желание: поют, читают стихи, подражают голосам животных.

Правила игры. Осаленный, преследуемый игроком, обязан сразу же передать белую

					кость. Оглядываться во время полета кости нельзя. Искать ее разрешается только после сигнала ведущего. Тот, кто нарушает правила игры, несет наказание по велению победителя.	
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00				Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)	
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема.играе спорт-ие игры городки,футбол  ,	Старший группа9  Тема.перебр-ие мячей ч/з шнур.	Предшкольная группа11  Тема. Прыжки на двух ногах	Старший группа9  Тема.ползание по бревну.	Старший группа9  Тема.метание мешочка с песком вдаль

		<p>Цель.развитие интереса физ- кой культуре ч/ разноб-ные физ-ие упр-ие.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема. Прыжки на правый и левой ноге между кеглями. Цель.развитие ч/з предлаг-ые упр-ия коор-ии движения.</p> <p>Предшкольная группа11 Тема.играе спорт-ие игры городки,футбол ,</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Цель.развитие интереса физ- кой культуре ч/ разноб-ные физ-ие упр-ие.</p>	<p>и навыков детей ч/з разнобр-ые физ-х упраж- ни.</p> <p>Предшкольная группа8 Тема. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Цель.развитие двигат-х умний и навыков детей ч/з разнобр-ые физ-х упраж- ни.</p>	<p>и навыков детей ч/з разнобр-ые физ-х упраж- ни.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема .метание мешочеков в корзину.</p> <p>Цель.закреп-ие навыка метание предметов в корзину.</p> <p>Предшкольная группа11 Прыжки на правый и левой ноге между кеглями.</p> <p>Цель.развитие ч/з предлаг-ые упр-ия коор-ии движения.</p>	<p>ползание бревну.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема .метание мешочеков в корзину.</p> <p>Цель.закреп-ие навыка метание предметов в корзину.</p> <p>Предшкольная группа11 Прыжки на правый и левой ноге между кеглями.</p> <p>Цель.развитие ч/з предлаг-ые упр-ия коор-ии движения.</p>	<p>Цель.упражнят ь метании вдалъ.</p> <p>Предшкольная группа10 Тема.хождение по бревну</p> <p>Цель.закреплен ие умения ходить по бревну.</p> <p>. Предшкольная группа8 Тема. Прыжки на правый и левой ноге между кеглями.</p> <p>Цель.развитие ч/з предлаг-ые упр-ия коор-ии движения.</p>
--	--	--	--	---	--	--

Прогулка	11.10 - 12.10	Наблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



### Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс) \_\_\_\_\_

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): май

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		20.05.2024г.	21.05.2024г.	22.05.2024г.	23.05.2024г.	24.05.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с маленькими пластиковыми шарами. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают пластиковые шары				

		<p>двумя руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают пластиковыми шарами.</p> <p>2.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают пластиковыми шарами.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть пластиковыми шарами.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: пластиковые шары сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>	<p><b>Динамические упражнения.</b> Скачут резво по дорожке, Две лягушки-подружки, Прыгают, кваква,</p> <p><b>Игра-упражнение "Во дворе стоит сосна".</b> Цель: закреплять умения</p> <p><b>Малоподвижная игра "Пузырь".</b> Упражнять детей вставать в круг, действовать в соответствии с</p> <p><b>Подвижная игра: "Ворота".</b> Цель: развивать у детей интерес к здоровью, игре, совершенствованию</p> <p><b>Ритмическое упражнение под стихотворение "Ручеек". Д. Ахметова.</b> Цель: побуждать</p>	

		<p>У них важные дела. Они рано встают, Лица в пруду моют. Скачут вправо-влево, Вот какое дело. Вдруг найдут в воде кувшинку, Чтоб удобно было спинке. И почесывает брюшко, На листочках им уютно.</p>	<p>согласовывать движения со словами; развивать слуховое внимание, восприятие, артикуляцию, память, речь.</p> <p>Во дворе стоит сосна, (Потягивания - руки вверх)</p> <p>К небу тянется она.</p> <p>Тополь вырос рядом с ней, (Стойка на носках, руки вверх)</p>	<p>текстом стихотворения, использовать всю площадь зала. Ход игры: дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь плотно друг к другу. На слова:</p> <p>"Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!" дети отходят назад, держась за</p>	<p>ать физические навыки, повышать настроение через игру; воспитывать ловкость, сообразительно сть, любознательность, воспитывать интерес к игре, активность; воспитывать у детей здоровый образ жизни. Дети, взявшись за руки, делают круг и образуют "ворота". В середине один</p>	<p>детей к внимательному слушанию стихотворных строчек, развивать умение эмоционально откликаться, выполнять ритмические движения, слова вслед за педагогом.</p> <p>Ручеек, ручеек (Ходьба в одном направлении друг за другом)</p> <p>Все течет да течет</p> <p>От камушка до камушка,</p>
--	--	---	--	--	--	--

			<p>Быть он хочет подлинней.</p> <p>Ветер сильный налетал,</p> <p>Все деревья раскачал (Наклоны вправо - влево)</p> <p>Ветки гнутся взад-вперед,</p> <p>Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью)</p> <p>Будем вместе приседать - (Приседания)</p>	<p>руки до тех пор, пока педагог не скажет:</p> <p>"Лопнул пузырь!". По этому сигналу дети опускают руки приседают на корточки, произнося:</p> <p>"Хлоп!".</p> <p>Можно после слов "Лопнул пузырь!" предложить детям, не разрывая рук, двигаться к центру круга, произнося при этом "ш-ш-ш"</p>	<p>ребенок избирается волком.</p> <p>- Волк в ловушку попал, Кто его догнал?</p> <p>Капкан мы построим Волка мы поймаем.</p> <p>Когда говорят "Волка мы поймаем", закрывают ворота, опускают руки, ребенок в середине пытается выбраться из ловушки.</p>	<p>(Прыжки с продвижением вперед (руки на поясе, ноги вместе))</p> <p>От камушка до камушка,</p> <p>Бежит, бежит, (Бег на носках)</p> <p>Шлеп, шлеп, (Прыжки на месте)</p> <p>Плюх, плюх! (Ходьба)</p> <p>Ух!</p> <p>(Остановиться, развести руки в стороны)</p>
--	--	--	--	---	--	--

			<p>Раз, два, три, четыре, пять.</p> <p>Мы размялись от души (Дети идут на места)</p> <p>И на место вновь спешим.</p>	<p>(воздух выходит).</p> <p>После чего снова "надувать пузырь".</p>		
Подготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)				
ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	<p>Предшколная группа8</p> <p>. Тема .метание мешочеков в корзину.</p> <p>Цель.закреп-ие навыка метание предметов в корзину.</p>	<p>Старший группа9</p> <p>Тема.ходьба по доске лежащей на полу.</p> <p>Цель.упражнят ь детей ходьбе и беге.</p> <p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема .играем</p>	<p>.Предшкольная группа 11</p> <p>Тема метание мячей на  дальность.</p> <p>Цель.закреплен ие навыка метания мячей на дальность.</p> <p>. Предшколная</p>	<p>Старший группа9</p> <p>Тема. Лазанье по гимнас-ой стенке переход на другой пролет и спуск.</p> <p>Цель.повторить упраж-ие лазанье и равновесия.</p>	<p>Старший группа9</p> <p>Тема.подлеазан ие под шнур прчмо и боком не касаясь руками пол.</p> <p>Цель.упражнят ь лазанье под шнур.</p>

		<p>национал-ую игры.</p> <p>Цель.закрепление навыка выполнения спорт-х упражнений.</p> <p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема .играем национал-ую игры.</p> <p>Цель.закрепление навыка выполнения спорт-х упражнений уппал11</p>	<p>группа8</p> <p>Тема.хождение по бревну</p> <p>Цель.закрепление умения ходить по бревну.</p>	<p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема метание мячей на дальность.</p> <p>Цель.закрепление навыка метания мячей на дальность.</p> <p>Предшкольная группа 11</p> <p>Тема.</p> <p>Прокатыв-ие набивные мячей прямом направлений.</p> <p>Цель.закрек-ние умнение прокат-ть прямом направлении.</p>	<p>Предшкольная группа10</p> <p>Тема.</p> <p>Прокатыв-ие набивные мячей прямом направлений.</p> <p>Цель.закрек-ние умнение прокат-ть прямом направлении.</p> <p>Предщколная группа8</p> <p>Тема .играем национал-ую игры.</p> <p>Цель.закрепление навыка выполнения спорт-х упраж-</p>
--	--	---	--	---	--

						ии .
Прогулка	11.10 - 12.10	Nabлюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.				
Самостоятельная работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.				
Работа по самообразованию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.				
Организационные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.				

Бекітемін  
№36 «Топотушки»  
бебекжайының директоры  
Ордабаева Р.И.  
2024 жыл



## Циклограмма организованной деятельности инструктора по физической культуре на 2023 -2024 уч. год

Организации образования (детский сад /мини-центр/ предшкольный  
класс)

На какой период составлен план (указать дни недели, месяц, год): май

Режим дня	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		27.05.2024г.	28.05.2024г.	29.05.2024г.	30.05.2024г.	31.05.2024г.
Подготовка к утренней гимнастики	7.55	Подготовка к утренней гимнастики				
Утренняя гимнастика	08.00 - 08.45	<b>КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ</b> Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушками. 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1.1. Исходное положение: поднять руки вверх, встряхивают погремушки двумя				

		<p>руками.</p> <p>1.2. Исходное положение: (повтор 4-5р).</p> <p>2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>2.1. Исходное положение: повороты направо, встряхивают погремушками.</p> <p>2.2. Исходное положение.</p> <p>2.3. Исходное положение: повороты налево, встряхивают погремушками.</p> <p>2.4. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>3. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>3.1. Исходное положение: ноги вместе, поднять руки вверх, встряхнуть погремушками.</p> <p>3.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p> <p>4. Исходное положение: ноги вместе, корпус расслаблен, руки вниз.</p> <p>4.1. Исходное положение: погремушки сзади, прыжки на месте.</p> <p>4.2. Исходное положение: (повтор 4р).</p>	<p>- Солнышко, солнышко, в небе свети! (дети тянутся руками вверх, встают на ноги), Яркие лучики нам прятаны</p> <p><b>Подвижная игра: "Найди свою пару".</b> Цель: развивать у детей интерес к здоровью, игре, совершенствование физические</p> <p><b>Подвижная игра: "Ворон и воробей".</b> Цель: продолжать учить ориентироваться в пространстве,</p> <p><b>Дыхательная гимнастика "Ветерок".</b> Цель: побуждать к выполнению дыхательных упражнений, развивать</p> <p><b>Игра-упражнение "Сбей кеглю".</b> Цель: развивать навыки прокатывания мяча по прямой до цели, умение быть</p>
--	--	---	---

	(дети вытягивают руки вперед ладошками вверх), Ручки мы вложим в ладоши твои (дети разбиваются на пары, протягивают друг другу руки), Нас покружи, оторвав от земли (дети кружатся парами), Вместе с тобой мы пойдем на лужок (дети выстраиваются	навыки, повышать настроение через игру; воспитывать ловкость, сообразительно сть, любознательно сть, воспитывать интерес к игре, активность; воспитывать у детей здоровый образ жизни. Игрошки выстраиваются парами и стоят друг напротив друга в 6-8 метрах, держа в руках мяч.	не мешать друг другу; слушать команды педагога; развивать дружеские отношения.	умение подражать показу взрослого, вызывать чувство радости. Педагог призывает выполнить упражнение, подуть как ветер, показывает упражнение. Дует легкий ветерок — ф-ф-ф... Качает так листок — ф-ф-ф... (Выдох спокойный, ненапряженны	внимательным, ловким и терпеливым. Оборудование: набор кеглей, большой мяч. Для выполнения упражнения необходима ровная поверхность.
--	---	--	--	--	--

		<p>в цепочку, держа друг друга за руки), Там все мы встанем дружно в кружок (дети образовывают круг), С песнями водим мы хоровод. Солнышко снами по кругу идет (дети идут по кругу), Хлопают радостно наши ладошки (дети хлопают в ладоши), Быстро шагают резвые ножки</p>	<p>Педагог дает сигнал к игре, и следит, чтобы каждая пара покатила мяч к противоположн ой паре. Игроки, чьи мячи касаются друг друга, набирают очки. В конце игры, побеждает та пара, которая наберет больше всего очков.</p>	<p>и) Дуст сильный ветерок — ф-ф- ф... И качает так листок — ф-ф- ф... (Активный выдох)</p>	
--	--	--	--	---	--

		(дети идут быстрым шагом), Солнышко скрылось, ушло на покой (дети приседают, закрывают голову руками, потом кладут руки под щечку), Мы же на место сядем с тобой (дети тихо, спокойно садятся на свои места). Интервью на тему: "День Победы".			
Предготовка к ОД	08.50 - 09.00	Подготовка атрибутов, влажная уборка в зале (пом. воспитателя)			

ОД 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Предшкольная группа8  Тема метание мячей на дальность.  Цель.закреплен ие навыка метания мячей на дальность	Старший группа9  Тема.прокатыв- ие мячей между предметами.  Цель.упражнят ь прокатыв-ие мячей между предметами развивая ловкость.	Предшкольная группа11  Тема.хождение по дну на руки вперед и назад	Старший группа9  Тема.ходьба по бревну.  Цель.учить детей в ходьбе по бревну.	Старший группа9  Тема.бросание мяча двумя руками через сетку.
		Предшкольная группа10  Тема.контрольн о-проверочные занятия.  Цель.  Оценка приобр- х физ-ких навыков и умний	Предшкольная группа8  Тема.  Прокатыв-ие набивные мячей прямом направлений.  Цель.закрек- ние умнение прокат-ть прямом направлении.	Предшкольная группа8  Тема.  Прокатыв-ие набивные мячей прямом направлений.  Цель.закрек- ние умнение прокат-ть прямом направлении.	Предшкольная группа10  Тема.хождение по дну на руки вперед и назад  Цель.погружен ие воду движения ногами и руками воде  Цель.ознаком- ие водной средой и обучение погружение воду	Предшкольная группа10  Тема.хождение по дну на руки вперед и назад  Цель.продол-ие знакомства с водной средой.

		<p>группа11 Тема.контрольн о-проверочные занятия. Цель. Оценка приобр- х физ-ких навыков и умний</p>		<p>группа11 Тема.погружен ие воду движения ногами и руками воде Цель.ознаком- ие водной средой и обучение погружение воду.</p>	<p>Тема.контрольн о-проверочные занятия. Цель. Оценка приобр- х физ-ких навыков и умний</p>
Прогулка	11.10 - 12.10	Nаблюдение за двигательной деятельностью детей на прогулке, закрепление подвижных игр, Индивидуальная работа с новыми и малоактивными детьми по развитию основных движений.			
Самостоятельн ая работа в зале	12.15 - 13.00	Уборка оборудования. проветривание, подготовка к занятиям, работа по проекту, подготовка к семинару, педагогическому совету, подготовка информации в уголки для родителей, мониторинг, деятельности детей.			
Работа по самообразован ию	14.30 - 15.30	Работа с документацией, написание планов, циклограмм.			

Организацио нные моменты	17.00 - 17.10	Уборка оборудования, проверка окон, соблюдение техники безопасности и ППБ.
-----------------------------	---------------	--