

«Бекітемін»
МККК №6 «Ақкөгершін»
бөбекжай-балабақшасының
менгерушісі: К. Мұрғинова
«02» 09.2024ж



№6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзақова Г.Н

Хромтау қаласы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: МКҚК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасы

Тобы: МАД топтары «Ақбота», «Қонжық».

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

А й ы	Ұйымдас- тырылған Қызмет-	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ Ы Р К Ү Й Е К	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру. Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. Дөпті жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. «Қолды кеуде тұсына қою», екі жаққа созу. Дөпті жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Шалқадан жатып, қолды желкеге қойып, денені көтеру және түсіру (екі бала жұптасып жасайды: екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет). Бүктеліп отырып алға-артқа теңселу (5-6 рет). Аяқ ұшына көтерілу. Қимылды ойындар. Балаларды бастамашылық пен шығармашылық танытып таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру. Спорттық жаттығулар. Екі дөңгалақты велосипедпен түзу және шеңбер бойымен жүру. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Дөпті бір-біріне екі қолмен кеудеге апарып лақтыру.</p>	Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді;

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
К А З А Н	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. -балалардың қимыл әрекеттерінің ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, теңе-теңдікті сақтау, икемділік; -түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; -жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде.</p> <p>Негізгі қимылдар: -негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; -дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; -түрлі қимылдарды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, оқшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және ашақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. «жылданша» ирелендеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу, үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1) Кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған дөңгелектерді лақтыру; 2) Футбол. Берілген бағытта дөңгелек домалату. Дөңгелек қалай домалату; 3) Хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қалай домалатып кетізу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дөңгелектермен, құрсаулармен, ойыншықтарымен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Таныс алу жолдарын шынықтыру</p>	Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; жүруде теңе-теңдікті сақтайды.

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ А Р А Ш А	Дене шынықтыру	<p>Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білуді бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру. Сапта бір-бірден, скеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жабықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, скеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандай еңбектеу, келергілер арасынан еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қаншықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. Дөңгі жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолмен, бір қолмен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; дөңгі бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, дөңгі қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу. Сап түзу, сапқа қайта түру. сапқа бір, екі, үш қатармен түру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта түру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Дөңгі жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» тәрізді отыру күйінен алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-түру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипел тебу. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен дөңгі бір-біріне лақтыру. Дөңгі оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Өртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Күтілетін нәтиже
Ж Е Л Т О К С А Н	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру. Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Еңбектеу, ормелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу. Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің артынан сапқа тұру, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды «кеуде тұсына» қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Шалқадан жатып, денені көтеру, түсіру. «Тербелу» әрекетімен отырған күйде алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Аяқ ұшын тіректен шығармай орнында аттап басу.</p> <p>Қимылды ойындар. Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Спорттық жаттығулар. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді; Допты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алады; Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алады.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері	Күтілетін нәтиже
К А Н Т А Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру. Басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Скамейка үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен жүру. Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен: баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр). Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), биіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Гербелме» қалпында отыру күйінен алға-артқа айналысу (5–6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Бір орында тұрып аяқ ұшын тіректен шығармай адымдау. Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға деген қызығушылыққа баулу. Спорттық жаттығулар. Шамамен сырғанау. Бір-бірін шамамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шамамен сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтерін үйретуді жалғастыру. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	Бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді; заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; тұрған орнында айналып секіреді;

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері	Күтілетін нәтиже
А Қ П А Н	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қозғалыстар Жаяу жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытып өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қалшыммен алға қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; колдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып, 100–120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізделеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Секіру. Бір аяқпен және қос аяқпен күрсаудан күрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қашықты, асықты лақтыру; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу; допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сапқа тұру, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жапына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу, артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірден және екі-екіден шанамен сырғанау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтеріне үйретуді жалғастыру; кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру; допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу; өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілік көрсетеді; төбешіктен бір-бірден және екі-екіден шанамен сырғанай алады; өз бетінше мұзды жолмен сырғанайды;

А й ы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Н А У Р Ы З	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертін, шапырап жүру; заттардың, кегілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсаудың ішіне еңбектеп өту.</p> <p>Секіру. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанға күм салынған қапшақты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p>Сапта түзеу, сапқа қайта тұру. Сапта қолды алға созып теңдікті сақтай білуге үйрету, сапта және қатарда қолды екі-жаққа созу; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Бадминтон. Волейды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысатын.</p> <p>Қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекет міндеттері	Күтілетін нәтиже
С Ә У І Р	Дене тәрбиесі	<p>Бұрын оқыған дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдылары мен біліктігін бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық орындақта жүру қабілетін дамыту.</p> <p>Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқыннан өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екінші гимнастикалық қабырғаға ауысумен өрмелей білуге үйрету.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру. 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату. Заттарды лақтыру, тастау және қағып алу дағдысын дамыту.</p> <p>Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапта алға қолды созып тепе-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру. сапта және шеңберде – жан-жаққа созылған қолды тенеестіру, оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Тізе бүгіп отырғанда алға қарай иілу. Гимнастикалық қабырғада қолда ілініп, аяқты тіктеп алға қарай (шапшаң) көтеру. (5-6 рет).</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>	<p>Үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады;</p> <p>музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқынды қимылдар жасайды;</p> <p>Қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері	Күтілетін нәтиже
М А М Ы Р	Дене тәрбиесі	<p>Бұрын бекітілген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын бекіту және жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, жүру дағдысын дамыту.</p> <p>Жүгіру. Кедергілерді жеңу арқылы жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысу қабілетін дамыту.</p> <p>Секіру. Өзің айнала секіру, биіктіктен секіру, 20 сантиметрге дейін төбеге секіру қабілеттерін дамыту.</p> <p>Лақтыру, ұстап алу. Заттарды лақтыру, лақтыру және ұстау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта тұру. Сапта қолды алға созып, сапта және шеңберде – қолды екі жаққа созып, теңестіруді сақтау қабілетін жетілдіру; алымдан, секіру арқылы оңға, солға, айнала бұрылу.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуі, дене, арқа, қарын, аяқ үшін бұрын оқылған жаттығуларды қайталау.</p> <p>Қимылды ойындар. Балалардың жарыс элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға қызығушылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед, скутер тебу. Екі дөңгелекті велосипедті өз бетімен тұту және шеңбер бойымен жүру. Солға және оңға бұрылу орындау.</p> <p>Спорттық ойындар. Футбол элементтерімен таныстыруды жалғастыру. Дөңгі оң және сол аяқпен берілген бағытта айналдыру. Дөңгі заттардың айналасына жүргізу. Дөңгі қақпаға соғу. Дөңгі қабырғаға қатарынан бірнеше рет соғу.</p>	<p>Екі дөңгелекті велосипед, самокат тебеді;</p> <p>Спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады;</p> <p>Гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды;</p> <p>Шынықтыру шараларының маңызы мен қажеттілігін түсінеді;</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі;</p> <p>Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын біледі;</p> <p>Салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді.</p>



**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

(Ересек топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н

Хромтау қаласы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: МКҚК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы

Тобы: ересек топтары «Құлпынай», «Балдырған».

Балалардың жасы: 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.



Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ Ы Р К Ү Й Е К	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю, алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу: екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой тұзулігін дұрыс сақтау;</p> <p>Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірімен, түрлі бағытта жүгіру.</p> <p>Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру;</p> <p>Заттар арасымен доптарды, күреауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).</p> <p>8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тактайда, орындықта көлденеңнен еңбектеу.</p> <p>Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тактаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Қатарға бір-бірімен сапқа тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Кегль ойнауға үйрету. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p>	<p>Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді.</p>

		<p>Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, балаларға доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындар ойнату.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалпақ аяқ жүру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру.</p>	
А	Ұйымдас- тырылған	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Ы	қызмет		
Қ	Дене- шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға нұлу, еңкею, шалқаяу; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа нұлу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға оқшемен, содан кейін ұшымен қою, тобылдату. Қағарынан (4–5 рет) жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см), 20–25 см биіктікке секіру. Оң және сол қолымен қолденен нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру; 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру; құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу; Еденнен 20–25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалыпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттан өту;</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында тыныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату; Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5–2 метр арақашық-тықтан кегльдерді қағып түсіру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру.</p>	<p>Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, әртүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;</p>
А		З	А

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ А Р А Ш А	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүру. өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қаламмен жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру (қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту).</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтерін, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланша, шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тақтай бойымен торттағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (жүрумен кезектестіріп 2-3 реттен 10 рет секіру) 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>Сырғанау, лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, күрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес). 1,5 метр қашықтықта допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру.</p> <p>Сап түзеу, сапка қайта тұру. Бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жаңына сапка және шеңберге тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде түсіне қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: мұрын-жұтқыншақты шынықтыру, жалап аяқ жүру</p>	<p>Табан мен алақанға сүйеніп, торттағандап еңбектейді.</p> <p>Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді.</p> <p>Алға ұмтылып, ұшандыққа қос аяқпен секіреді.</p> <p>Доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Ж Е Л Т О Қ С А Н	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар Жүру. Оқшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қаламмен (оңға және солға) жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр) жүру.</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жылданша ирелендеп, шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен донтарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), донты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жаңына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына анару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен оқшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отырып тұру.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңілікті дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; мұрын-жүтқыншақты шынықтыру, жалаң аяқ жүру</p>	Екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген; Донтармен, секіргіштермен, құрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды.

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	  Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
К А Н Т А Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, қолбеу тастай бойымен төрттағандан еңбектеу, етпетіммен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді жалғастыру.</p> <p>Секіру. Секіру дағдысын дамыту: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен, оң және сол жақта кезек-кезек секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастап асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру дағдысын дамыту.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, ікемділік, ептілікті дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шапамен сырғанау; төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату; шапамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>	<p>Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген;</p> <p>Шапамен сырғанайды және мұзды жолдармен өз бетінше сырғанайды;</p> <p>Ересектердің көмегімен шаңғыны киеді және шешеді, шаңғымен бірінің артынан бірі жүреді.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
А Қ П А Н	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандан еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектен өту.</p> <p>Секіру. 4–5 сынықтан аттап (сынықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіре білуді дамыту.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен қолденең қойылған нысанаға, допты бір-біріне төменнен және бастап асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Оңға, солға еңкею, шалқаяу. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінші артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>	<p>Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады;</p> <p>Қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді;</p> <p>Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді;</p> <p>Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды.</p>

А й ы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Н А У Р Ы З	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: оқшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жап-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: үрленген дөңгілерден (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 4 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұшылыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Лақтыру қағып алу: дөңгі кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан)</p> <p>Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру, бір-бірден сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу: оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды сөзу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бикайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p>	<p>Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді;</p> <p>Алға ұмтылып, ұшылыққа қос аяқпен секіреді;</p> <p>Дөңгілерді домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады.</p> <p>Дөңгілерді кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
С Ә У І Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Жүруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Жүгіру. Түрлі талсырмаларды орындай отырып жүгіруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту дағдысына үйрету.</p> <p>Секіру. Орнынан ұяңдыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру дағдысын дамыту.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Дөпті жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (жатарынан 3–4 рет) дағдысына үйрету.</p> <p>Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа тұру, араларын алысқа ұстау және жақын тұруды үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Өкшемен таяқтың арқаның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Дөптармен, секіргіштермен, күрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу, оңға, солға бұрылуды орындау.</p>	<p>Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылды дербестік танытады.</p> <p>Қимылды ойындарда физикалық қасиеттері:</p> <p>Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ертілік көрсетеді.</p> <p>Дөптармен, секіргіштермен, күрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
М А М Ы Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Балалардағы тепе-теңдікті дамыту бойынша жұмысты жалғастыру.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру дағдысын жетілдіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, биіктіктен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Дөңгі домалату, нысанға лақтыру, жоғары лақтыру және қағып алу дағдысын дамыту.</p> <p>Сап түзеу, санқа қайта тұру. Бір-бірден санқа тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқию, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Қимылды ойындар. Дөңгімен, секіргіншітермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу; екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>	<p>Екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады;</p> <p>Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген;</p> <p>Екі-үш дөңгелекті велосипед тебеді, оңға, солға бұрылады;</p>



№6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

(Ортаңғы топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умуртакова Г.Н

Хромтау қаласы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: МККК Леб «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасы

Тобы: ортаңғы топтары «Құлыншак», «Кобелек».

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ ы р к ү й е к	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру қабілетіне үйрету.</p> <p>Жүгіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) қабілетіне үйрету.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Еңбектеу, өрмедеу дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру қабілетін жетілдіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Дөңгелек бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>	<p>Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді.</p> <p>Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Қ А З А Н	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру. Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру: – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – саламатты өмір салтын ұрпалы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға қиылететін денесіпаларын: еңгілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, дақтыру мен қағыпалу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылдың ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіруді дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінші қартынан бірі, аяқтың ұшымен, кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алдыңғы бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа; 3) секіру. Екі аяқ басты затқа тігізі отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. Спорттық жаттығулар: 1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру; 2) жүзуге дайындық. Суда жүзу, судан шығу, суда ойнаудағы дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тынысалу жаттығуларын жүргізу.</p>	<p>Жүруде тепе-теңдікті сақтайды;</p> <p>Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді;</p> <p>Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді.</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
К А Р А Ш А	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар Жүру. Біркалпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүшпен) жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20–30 сантиметр), арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Біркалпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алдыңғы бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық).</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, саты бойымен өрмелеу.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2–3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен), допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>	<p>Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді;</p> <p>Оң және сол қолмен қашықтыққа, қолденең нысанаға, тік нысанаға заттарды лақтырады;</p> <p>Допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Ж Е Л Т О Қ С А Н	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру. Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Домалату, дақтыру, қағып алу. Заттарды екі қолмен қолденен нысанаға дақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен еңбектей білуді; саты бойымен өрмелеуді дамыту.</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуді дамыту.</p> <p>Сапка тұру, қайта сапка тұру. Бірінін артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); дөңгелек бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>	<p>Бір-бірден сапка, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Қ А Н Т А Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру. Әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орнатасқан тактайшалардың, қырлы тактайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Биіктігі 40 см арқанның, доғаның астымен еңбектеу.</p> <p>Секіру. 15–20 сантиметр биіктіктен секіруге баулу.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүріп тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Колды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p>	<p>Қимылды ойындарды қызығып ойнайды;</p> <p>Күнделікті гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін біледі;</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына ие;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
А К П А Н	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар</p> <p>Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруді жетілдіру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен қолденең нысанға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; денені солға, оңға бұру (отырған калыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сүйреп ойнау.</p>	<p>Шанамен бір-бірін сүйреп ойнайды;</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына ие;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Н А У Р Ы З	Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>	<p>Шамамен бір-бірін сырғанату;</p> <p>Биік емес төбеден сырғанайды;</p>

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
С Ә У І Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Жан-жаққа баяу айналу қабілетіне баулу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынды өзгертіп жүгіру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын ашық қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаққа домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Секіру. Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу, отыру, қолды алға созып отыру.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты сіңіруді жалғастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш доңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Шынықтыру процедураларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.</p>	<p>Бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды.</p> <p>Қимылды ойындарды қызығып ойнайды.</p>

А Й Ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
М А М Ы Р	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Екі жаққа да бауу айналу қабілетін дамыту.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынның өз еруімен жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Жорғалы, өрмелеу дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Секіру. Алға жылжу арқылы орында секіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (педагог көмегімен көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Денені солға, оңға бұру (отыру күйінен); қолды алға созып, тізені қолмен орап, басты еңкейту; тізеге бүгілген аяқтарды кезекпен көтеріп, төмендету.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға деген қызығушылықты арттыруды жағастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедпен түзу, шеңбер бойымен, оңға, солға бұрылыстармен жүру.</p> <p>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>	Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын меңгерген;



№6 «Ақкоғершін» бөбекжай балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

(Кіші топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

Хромтау қаласы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: МКҚК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы

Тобы: кіші топтары «Балапан», «Айгөлек».

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умурзакова Г.Н.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ Ы Р К Ү Й Е К	Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүреді; шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгертіп жүреді.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ А З А Н	Дене шынықтыру	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге); тұру, колдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр) аттап жүру.	Белгі бойынша тоқтап жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ А Р А Ш А	Дене шынақтыру	Күрсаудан күрсауға аттап өту: тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.	Допты нысанаға лақтырады; доптарды заттардың арасымен, бір-біріне домалатады.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Ж Е Л Т О К С А Н	Дене шынықтыру	Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің сонынан бірі (20 метр дейін) жүгіру.	Заттардың бойымен, астымен еңбектейді; ересектермен бірге дене жаттығуларын орындай алады.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
К А Н Т А Р	Дене тәрбиесі	Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	Ересектермен бірге дене жаттығуларын орындай алады.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
А К П А Н	Дене тәрбиесі	Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың; арканның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу.	Заттардың бойымен, астымен еңбектейді.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Н А У Р Ы З	Дене тәрбиесі	Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы калыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.	Доптарды заттардың арасымен, бір-біріне домалатады.

Айы	Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
С Ә У І Р	Дене тәрбиесі	Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.	Заттардың бойымен жүріп секіреді, ересектермен бірге жасай алады.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
М А М Ы Р	Дене тәрбиесі	Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегісіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға бауду. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.	Бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындайды; бетін, қолдарын өз бетінше жуады.