



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

(Ересек топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умуракова Г.Н

Хромтау қаласы

Мектепке дейінгі тәрбие мен окуытудын үлгілік оку бағдарламасы
2024-2025 оку жылына арналган ұйымдастырылган іс-әрекеттін
перспективалык жоспары

Білім беру ұйымы: МККК №6 «Аккөгершін»бөбекжай балабақшасы
Тобы:ересек топтары «Құлпынай», «Балдырған»,
Балалардын жасы: 4 жас
Жоспардын құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оку жылы.
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Умуракова Г.Н.

А й ы	Ұйымдас- тырылган кызмет	Күтілетін нәтиже
К ы р к у й к Дене шынықтыру	Ұйымдастырылган кызмет міндеттері Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналыра кимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылганда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю, алға еңкею, қолдын ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға оқшмен, содан кейін ұшымен қою, топыладу. Негізгі кимылдар:Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа кимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ кимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра келері арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тақтайда, орындықта көлденеңнен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.Қатарға бір-бірден санқа тұру. Музыкалық-ырғақтык жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сайкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттык жаттығулар: Үш дөңселекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау. Спорттык ойын элементтері: Кегель ойнауға үйрету. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылган доптарды лақтыру Дербес кимыл белсенділігі:	Оқшмен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді;

	Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың тегін ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, балаларға доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындар ойнату Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жаппа аяқ жүру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құраштарын қолдануды жетілдіру.	
А	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Ұйымдас- тырылған		
ы		
К А З А Н Дене шынықтыру		Сызықтардың, арканның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан, ертүрлі бағытта жүгіреді; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып, шапшаң және бау қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді;

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтиже	
Ұйымдастырылған қызмет міндеттері Негізгі қимылдар Жүру. өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру. Тене-теңдікті сақтау. Тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру (қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттан оту). Жүтіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүтіру, сапта бір-біріден, шеңбер бойымен, жыланыша, шашырап жүтіру. Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 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, онға, солға бұрылып секіру. Сырттану, дақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа дақтыру (3,5-6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қашықтықта допты бір-біріне төменнен және бастан асыра дақтыру. Сап тұзу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсында қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бағамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Онға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жасы және жергілікті су шараларын жүргізу; мұрын-жүткішпашақты шынықтыру; жасын аяқ жүру		Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді; Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, еңбектейді; Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; Алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; Доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа дақтырады, доптарды келдергілер арқылы дақтырады және қағып алады.	
Дене шынықтыру			
Қ А Р А Ш А			

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Ж е л т о к с а н	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Жүру. Өкшемесі, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (онға және солға) жүру. Теніс-теңдікті сақтау: көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, бийіктігі 30–35 сантиметр) жүру. Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланыша ирелендеп, шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен тортағандан еңбектеу. Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру. 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 бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына аяну; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отырып тұру. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Онға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу; мұрын-жүткішіпашты шынықтыру; жандан аяқ жүру.	Ежеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген; Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды.

А й ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар.	
		Жүру: Сапқа бір-бірінен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.	
		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 өтуге үйрету.	
		Жүтіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру, 1–1.5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүтіру.	
		Еңбектеу, ормелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төртталданлап еңбектеу; етіптімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді жалғастыру.	
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	Секіру. Секіру дағдысын дамыту: аяқты біріге, алшақ қойып, бір аяқпен, он және сол жақта кезек-кезек секіру.	
		Лақтыру, домалату, қатып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3.5–6.5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1.5 метр қашықтықта).	
		Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру дағдысын дамыту.	
		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, онға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен оқиша, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4–5 рет жарғыдай отыру.	
		Қимылды ойындар. Таналы ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілікті дамыту.	
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар. Шамамен сыртану; төбешіктен сыртану; бір-бірін сыртанату, шамамен төбешікке көтерілу; төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сыртану.	
		Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген:	
		Шамамен сыртанайды және мұзды жолдармен өз бетінше сыртанайды.	
		Ересектердің көмегімен шынғыны киеді және шешеді, шынғымен бірінің артынан бірі жүреді;	
		Күтілетін нәтиже	

А й ы м д а с - т ы р ы л г а н к ы з м е т	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері		Күтілетін нәтиже
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. Жүру. Сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген дөңгарадан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 дөңгара арқылы кезекпен) аттап өту. Жүтіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру. 1–1.5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып. 40–50 метрге жүтіру. Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандан еңбектеу. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп өту. Секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіре білуді дамыту. Лақтыру, домалату, қатын алу. Заттардың арасымен дөңгара, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3.5–6.5 метрден кем емес), он және сол қолымен қолденен қойылған нысанға, дөңгара бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1.5 метр қашықтықта). Санқа тұру, сап түзеу, санқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру; бағыт бойынша түзелуге үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға-артқа сермеу; қолды ыққа қойып, шынтақтарын бүтіп, қолдарын айналдыру. Оңға, солға еңкею, шапшаң. 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 бүту, алға созу, қайтадан бүту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші ролі орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Спорттық жаттығулар. Шапшаң жүру; шапшаңмен бірінін арттыған бірі жүру; ересектердің көмегімен шапшаң киіп, шешу.		Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытады; Қимылды ойындарда физикалық қасиеттерді; Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді; Дөңгарамен, секіріштермен, құрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды;

А й ы Ұ й ы м д а с - т ы р ы л ғ а н к ы з м е т	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Негізгі қимылдар.	Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, алдымен, жан-жаққа қосалқы қадаммен (онға және солға), сапта бір-бірінен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тене-теңдікті сақтау: үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Еңбектеу, ормелеу: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа аңға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру, 4 20-25 сантиметр биіктіктен секіру, орындан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Лактыру қағып алу допты келергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лактыру (2 метр қашықтықтан) Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру, бір-бірінен сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка және шенбөрге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзету, онға, солға бұрылу, орнында айналу, араларын алшақ ұстау және жақын тұру Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етіптінен бұрылып жату. Аяққа арналған жаттығулар. Түреліп тұрып, аяқтың байқайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.	Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелейді; Алға ұмтылып, ұзындыққа қос аяқпен секіреді; Доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, Доптарды келергілер арқылы лақтырады және қағып алады;

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтиже
С ә у ы р	Дене шынықтыру	Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылды дербестік танытады; Кимылды ойындарда физикалық қасиеттерді; Жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді; Доптармен, секіргіштермен, күрсаулармен ойындарды ойнайды;
	Негізгі кимылдар: Жүру. Жүруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру. Тенге-теңдікті сақтау. Тенге-теңдікті сақтау қалыптастыру жұмысын жалғастыру. Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап оту дағдысына үйрету. Секіру. Орынынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру дағдысын дамыту. Лактыру, домалату, қағып алу. Допты жоғары лактыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет) дағдысына үйрету. Сап түзеу, сапка қайта тұру. Сапка тұру, араларын ашпак ұстау және жақын тұруды үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Өкшемен тақтың, арканын үстінен бір қырымен жүру. Түреліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Кимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, күрсаулармен ойындарда бағалардың белсенділігін дамыту. Спорттық жаттығулар. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңта, солта бұрылууды орындау.	

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтиже
А М М ы р	Негізгі қимылдар. Жүру. Жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Балалардағы тепе-теңдікті дамыту бойынша жұмысты жалғастыру. Жүтіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүтіру дағдысын жетілдіру. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру. Бір орында тұрып, алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қатып алу. Дөпті домалату, нысанға лақтыру; жоғары лақтыру және қатып алу дағдысын дамыту. Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірімен сапқа тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тізерден тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етіптінен бұрылып жату. Етіптінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяқтың ұшын созу, окшені айналындыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Қимылды ойындар. Дөптармен, секіріштермен, күрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу; екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; онға, солға бұрылу.	Екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; Шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген; Екі, үш дөңгелекті велосипед тебеді, онға, солға бұрылады;