



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

(Ортаңғы топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ұ. Мүринова Г.Н

Хромидау қаласы

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

Білім беру ұйымы:МҚКК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасы
 Тобы: ортанғы топтары «Құлыншақ», «Көбелек».
 Балалардың жасы: 3 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.
 Дене шынықтыру нұсқаушысы:Умуракова Г.Н.

А й ты ры л ғ а н к ы з м е т	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Қ ы р ы с ы н ы қ т ы р у ш ы н ы қ т ы р у	Негізгі қимылдар. Жүру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру қабілетіне үйрету. Жүтіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен жүтіру. Домалату, лақтыру, қатып алу. Заттарды он және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2.5-5 метр қашықтық) қабілетіне үйрету. Еңбектеу, өрмелеу. Еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру. 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. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Дөпті бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Қимылды ойындар. Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, онға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.	Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; Қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;

Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру. Тене-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру. Жүгіру. Шашырап, жүгіппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және денежаттығуларына қызығушылықтарыны қалыптастыру: – мәдени-тигисеналық дағдыларыны қалыптастыру; – саламаттық өмір салатын ұрып бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға қылап ететін денсауларын: еггілік, төзімділік, икемділік, шапандық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағыпалу, енбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл-тұрыстарын білдіретін қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимыл-тұрыстарда, өзара қарым-қатынастың қағымды ережелеріне баулу. 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіруді дағдыларыны қалыптастыру: сапта бір-бірінен, бірінен біріне, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, аланның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа; 3) секіру. Екі аяқтап бастызып, қатқат тізеотырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжитырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі заттар қылыж ерде жатқан жалпақ құрсауға секіруді дағдыларыны қалыптастыру. Спорттық жаттығулар: 1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларыны қалыптастыру; 2) жүзуге дайындық. Сұтатусу, судан шығу, суда ойнауды дағдыларыны қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.	Жүруде тене-теңдікті сақтайды; Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді; Сапта бір-бірінен, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді;

А й ы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
К А Р А Ш А	Негізгі қимылдар Дене шынықтыру	Жүру. Біркелыпты. аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүзіп) жүру.	Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, ойіктіктен және ұзындыққа секіреді; Он және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанға, тік нысанға заттарды лақтырады;
		Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тактай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру.	
		Жүгіру. Біркелыпты. аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алдыңын бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.	
		Домағату, дақтыру, қатып алу. Заттарды он және сол қолмен қашықтыққа дақтыру (2.5-5 метр қашықтық).	
		Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тактай бойымен, саты бойымен өрмелеу.	
		Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.	
А Ш А	Дене шынықтыру	Сапка тұру, қайта сапка тұру. Бірінің артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка тұру, шенберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).	Допты жоғары-төмен лақтырады, қатып алады;
		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;	
		Қимылды ойындар. Балаларды ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.	
		Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жасау.	

Күтілетін
нәтиже

Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, бийіктіктен және ұзындыққа секіреді;

Оң және сол қолмен қашықтыққа, көлденең нысанға, тік нысанға заттарды дақтырады;

Допты жоғары-төмен дақтырады, қатып алады;

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

А й ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар. Жүру. Әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап жүру.	Күтілетін нәтеже
		Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.	
		Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүтіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүтіру.	
		Домалату, дақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанға, допты кеуде тұсынан дақтыру.	
		Еңбектеу, өрмелеу. Биіктігі 40 см арканның, доғаның астымен еңбектеу.	
		Секіру. 15–20 сантиметр биіктіктен секіруге баулу.	
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	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.	Өзіне-өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына не;
		Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, бағаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.	
		Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүріп тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу	
		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.	

А й ты ры л г а н к ы з м е т	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері		Күтілетін нәтеже
А К К П А Н Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: кол ұстасып, арқаннан ұстал. тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру. Тене-теңдікті сақтау. Тене-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруді жетілдіру. Жүтіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүтіру. Домалату, дақтыру, қатып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанға. он және сол қолмен (1.5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан дақтыру. Еңбектеу, өрмеу. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; денені солға, оңға бұру (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру. Қимылды ойындар. Бағаларды «жүтіру», «ұстау», «тұру» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сүйреп ойнау.		Шанамен бір-бірін сүйреп ойнайды; Өзіне-өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына ие;

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтиже
Н А У Р ы з	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері Жалпы дамытушы жаттығулар 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. 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; Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірінен жүгіру. Төменнен екі қолмен қолденен нысанаға, он 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, шенбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.	Шанамен бір-бірін сыртанату; Биік емес төбеде сыртанайды;

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Күтілетін нәтеже
Ұйымдастырылған қызмет міндеттері		
С ә у і р Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру. Жан-жаққа бау айналу қабілетіне баулу. Тене-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тактайшалардың, қырлы тактайдың бойымен жүру. Жүтіру. Қарқынды өзгертіп жүтіру қаабілетін жетілдіру. Домалату, дақтыру, қағып алу. Аяқтарын ашақ қойып, отырып. 1.5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары дақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (өніктігі 1,5 метр). Секіру. Сызықтан секіру, тұрған орынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу, отыру, қолды алға созып отыру. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты сіңіруді жалғастыру. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру процедураларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.	Бір-біріден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады: Жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды: Қимылды ойындарды қызығып ойнайды:

А й ы ы	Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтиже
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру. Екі жаққа да бау айналу қабілетін дамыту. Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Қарқынның өзгеруімен жүгіру дағдыларын жетілдіру. Домалату, дақтыру, қатып алу. Аяқтарын ашық қойып, отырып, 1.5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары дақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қалып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Жорғалау, өрмелеу дағдыларын жетілдіру. Секіру. Алға жылжу арқылы орында секіру дағдыларын жетілдіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (педагог көмегімен көзбен бағдарлау бойынша), Сапатағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Денені солға, оңға бұру (отыру күйінен); қолды алға созып, тізені қолмен орап, басты еңкейту; тізеге бүгілген аяқтарды кезекпен көтеріп, төмендету. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға деген қызығушылықты арттыруды жоспарлау. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедпен түзу, шеңбер бойымен, оңға, солға бұрылыстармен жүру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.	Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын менгерген;

**М
А
М
ы
р**

Дене
шынықтыру