



№6 «Аккөгершін» бабекшай балабакшасының  
2024-2025 оку жылына ариалған  
лене шынықтыру іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары

(Органды топ)

Дене шынықтыру шекаушысы: Умурзакова Г.Н

Хромтау қаласты

**Мектепке лайтілгі тәрбие мен оқытушын үткілік оқу бағдарламасы**  
**2024-2025 оку жылы ариалдан үйімдастырылған іс-әрекеттің**  
**перспективалық жоспары**

**Білім беру үйімі:**МКҚҚ №6 «Ақкөгерші» бебекжай - балабакшасти

**Тобы:** органды топтары «Құлышшак», «Көбелек».

**Балалардың жасы:** 3 жас

**Жоспарлын құрылу кезеңі:** Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оку жылы.

**Дене шынықтыру нұсқаушысы:**Умурзакова Г.Н.

<b>Айырылған қызмет</b>	<b>Үйімдастырылған қызмет міндеттері</b>	<b>Күтілген нағеже</b>
Айырылған қызмет	Негізгі кимылдар. Жіргі. Бірқалыпты, аяктан үшімен, тізені жогары көтеріп жүру. Тепе-тепеңдік сактау. Келбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру кабілетіне үйрету. Жүгіру. Бірқалыпты, аяктан үшімен жүгіру. Домалату, лактыру, қаффа алу. Заттарды он және сол колмен кашыктықка лактыру (2.5-5 метр кашыктық) кабілеттіңе үйрету.	Бірқалыпты, аяктан үшімен, тізені жогары көтеріп жүреді;
Кибірдеңе	Еңбектеу, өрмелеу, өрмеледеу дагдыларын жетілдіру.	Кол үстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;
Кибірдеңе	Секіру. Тұрган орында кос аяқен, алға карай жылжып секіру кабілетін жетілдіру. Сапка түру, кайта сапка түру. Бірнің артынан бірі сапка түру. бір-бірнің жаңына сапка түру.	Кол үстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;
Кибірдеңе	Жалпы даңытуши жетігулар. Колды жогары, алға, жан-жакка көтеру және түсіру (бірең немесе кезекпен). Долты бір-біріне басынаи жогары беру. Аяқтың үшінші көтерілу, аяқты алға карай кою, аяқты жан-жакка, артқа кою. Кімділди ойнадар. Балаларды карапайым ережелерді сактауга үйрету. Спортық жетігулар. Үш деңгелекті велосипедті тұра, шеббер бойымен, онда және солда бұрышын табу. Шынықтыру расімдерін жүргізу. Тыныс алу жетігуларын жүргізу.	Кол үстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;

Ұйымдастырылған қызмет міншегері	Күтілгенің нәтеже
<p><b>Негізгі кимділлар:</b></p> <p>Жүргүр. Сапта бір-бірден, екесуден, үшеуден журу.</p> <p>Тепе-тепеңдікті сактау. Заттардан атап журу.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Шашырап, жұптар, катарамен бір-бірден, екесуден, үшеуден тізені жогары көтеріп жүгіру.</p> <p>Кімділ белсенділтін дамыту мен үйлестірүшкендеш жаттыгуларының калыптасыру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мәдени-ғигиеттік пәндердің калыптасыру;</li> <li>- саламаттың мірсалытура бастапқы палатеттің деңесесапаларын; ештілек, тоғымділік, икемділік, шашаңдық, үйлесімділіктілімдікту;</li> <li>- жүрү, жүгіру, секіру, лактыру мен калыпталу, енбектеу мен ермеледіннегізгі кимділлардың даулықалыптасыру;</li> <li>- бірлескен кимділдердің дауардаға, езаракарым-катастына жағындаулық мөржелеріне баулу.</li> </ul> <p><b>Дене шынықтыру</b></p> <p>2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмалардың дауардауардың жүгіруларының калыптасыру: сапта бір-бірден, бірнеше нарынан бір, аятынчымен, кол мен аяқкозғалыстарының үйлестірілу, аралықтың сактайтырып, бағыттың зертегіл, шенбербоюлап, токтайқалып, "жыланша", заттардыңайналып отіп.</p> <p>3) секіру. Екіақтапастызаткатағи зеотырып, жогарыкарай 2-3 метр кашыкташқарай жылжитырып, түрган жернен ұзындықка, 5-10 см биңкіткегізатар қызыжерлек жаткан жаллакқұрсаулағыларының калыптасыру.</p> <p><b>Спортық жаттыгулар:</b></p> <p>1) велосипед тебү. Үш деңгелекті велосипед тебудағылардың калыптасыру;</p> <p>2) жүзуугелдайындық. Сугатусу, суданышыгу, суда ойнаудағыларының калыптасыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шашаралары.</p> <p>Шынықтыру шашараларының жүргізу.</p> <p>Тыныс алмастырудың жүргізу.</p>	<p>Жүруде тепе-тепеңдікті сактаймы;</p> <p>Бірқалыпты, аятын үшімен, эр түрлі бағытта жүгіреді;</p> <p>Сапта бір-бірден, шенбер бойымен, шашырап, заттардыңайналып жүгіреді;</p>

Айтырылған қызмет	Үйімдастырылған қызмет міндеттері	Күтілген нәтеже
Негізгі кимыллар Жүру. Біркапалты, аяқтан ұшымен, тізені жогары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүплен) журу. Тепе-тендікті сактау. Тепе-тендікті сактай отырып, бір қырымен косалқы кадаммен колбеку тақтай (20-30 см кубометр), аркан бойымен журу.	Жүтіру. Біркапалты, аяқтан ұшымен, сапта бір-бірден, алацини бір жағынан екіші жағына, эр түрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жылаша», шашырап жүгіру. Домалату, лактыру, қагып алу. Заттарды он және сол колмен кашыктықка лактыру (2,5-5 метр кашыктық). Еңбектеу, ормелу. 4-6 метр кашыктықка тұра бағыта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, елеңге койылған тастай бойымен, сапы бойымен ормелу.	Тұрган орында кос аяқпен, алға карай жылжып, білктітен және ұзынлыққа секіреді; Он және сол колмен кашыктықка, көлденен нысанага, тік нысанага заттарды лактырады;
Дене шынықтыру	Секіру. Тұрган орында кос аяқпен, 2-3 метр кашыктықка алға карай жылжып, курсаудан курсауга заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.	Долпы жогары-темен лактырады, қагып алады;
Сапка тұру, қайта сапка тұру. Бірінің артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жаңына сапка тұру, шенберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).	Жалпы дамытуши жаттыгулар. Колды жогары, алға, жан-жакка көтеру және түсіру (бірге немесе кезекін); долпы бір-біріне басынан жоғары (арға және алға) беру, жан-жакка (солға-оға) бұрылу; аяқтың үшінә көтерілу, аяқты алға карай кою, аяқты жан-жакқа, арға кою;	
Кимылды ойындар. Балаларды ережелерді сактауға, кимылларды үйлестіруге үйрету.	Спортық жаттыгулар. Ұш дойгелекті үелосипедті тұра тебу, Шынықтыру проңсұрастың жургізу. Тыныс алу жаттыгуларын жасау.	

Айтырылған қызмет	Үймдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін шағар
Негізгі кимылдар.	Журу. Эртурлі бағытта: тұра, шенбер бойымен журу.	Бір-бірден сапка, шенберге тұрады, сапта өз орнын табады;
Теп-тепікі сактау. Тепе-тендікті сактай отырып, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта ориаласкан тақтайшалардың, кырлы тақтайдың бойымен журу.	Жүгіру. Біркалышты, аяктың үшімен, сапта бір-бірден, аланның бір жағынан екіші жағына, әр түрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.	Жалпы дамытушы жатыгулардың орындалу ретін сактайды;
Домалату, лактыру, кагын алу. Заттарды екі колмен көлденен нысанага лактыру.	Еңбектей, өрмеледеу. 4-6 метр кашыктықка тұра бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, елнеге койылған тақтай бойымен еңбектей білуі; саты бойымен өрмеледі дамыту.	Секіру. Үрган орында кос аяқпен, 2-3 метр кашыктықка алға карай жылжып, құрасаудан құрасауга, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуіді дамыту.
Дене шынықтыру	Сапка тұру, кайта сапка тұру. Бірінің артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жаңына сапка тұру, шенберге тұру (көзben багдарлау бойынша). Саптагы, шенбердегі өз орнын табуга үйрету.	Жалпы дамытушы жатыгулар. Колды жогары, алға, жан-жакка котеру және түсіру (бірге ненесе кезекпен); долты бір-біріне басынан жогары (артқа және алға) беру, жан-жакка (солға-онға) бұрышу; аяқтың үшінін котеру, аякты алға карай кою, аякты жан-жакка, артқа кою.
Кимылды ойындар. Кимылды ойындарға баулу, балаларды караңайм ережелерді сактауға, кимылдарды үйлестіруге, көпшілкі багдарлауга үйрету.	Спортив жатыгулар. Үш дошкелекті велосипедті тұра үбейу. Шынықтыру расімдерін жүргізу.	Түштік жағдайларда: 1. Аттың жағынан жүргізу. 2. Аттың жағынан жүргізу. 3. Аттың жағынан жүргізу.

Айтырылған кызмет	Үйімдастырылған кызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Негізгі кимылдар. Жүру. Әртүрлі бағта: «жыланша», шашырап жүру. Тепе-тепелікті сактай. Тепе-тепелікті сактай отырып, бір-бірінен 10 см кашыкта орналаскан тақтайшаларлын, қырлы тақтайдан бойымен жүру.	Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: токтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.	Кимылды ойындардың кызығып ойнайды;
Домалату, лактыру, қатып алу. Заттарды томеннен екі колмен көлденен нысанана, дөлгү кеуде тұсынан лактыру.	Еңбектеу, өрмелдеу. Білктігі 40 см арқанынан, дөлгүның астымен енбектеу.	Күнделікті гигиеналық даялдарды сактай жеткігін беледі;
Дене шынықтыру Секіру. 15-20 сантиметр білктікten секіруге баулу.	Сапка түру, қайта сапка түру. Бірнеше артынан бір сапка түру, бір-бірінін жаңына сапка түру, шенберге түру (козбен багдарлау бойынша). Саптасы, шенбердегі өз орнын табуга үйрету.	Өзіне-өзі кызмет көрсетудін бастапкы дағдыларына ие;
Кимыллы ойындар. Кимылды ойындарға баулу, балаларды карапайым ережелері сактауға, кимылдарды үйлестіруге, көпістікті багдарлауға үйрету.	Спортық жатыгулар. Үш деңгелекті велосипедті тұра жүріп төбөу.	
Шынықтыру расімдерін жүргізу. Тыныс алу жатыгуларын жүргізу	Жағын дамытушы жатыгулар. Колды жогары, алға, жаң-жакка көтеру және түсіру (бірге немесе көзқолен); дөлгү бір-біріне басынан жогары (арға жөне алға) беру, жан-жакка (солға-оға) бұрышу; аяктың үшінші көтерілу, аякты алға карай кою, аякты жаң-жакка, арға кою.	

Ұйымлас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған кызмет міндеттері	Күтілген нәтеже
Негізгі кимылдар	<p><b>Жүру.</b> Тапсырмаларды орындаі отырып жүру: кол ұстасып, арқаман ұстал, тоқтап, жартылай отырып, бұрыллып жүру.</p> <p><b>Теп-тендікті сактау.</b> Теп-тендікті сактай отырып, арқан бойымен жүру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орналаскан тақтайшалардын, қырлы тақтайлың бойымен жүрулі жетілдіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Каркынды өзгеріп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай бағу каркынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лактыру, қағып алу.</b> Заттарды томеннен екі колмен колденел иысанага, он және сол колмен (1,5–2 метр кашыктықтан) долы кеуде тұсынан лактыру.</p> <p><b>Ебектеу, ормелу.</b> Колбеу модуль бойымен, туниель арқылы ебектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Ілінің тұрган затка колды тигізіп, тұрган орындан жогары секіру.</p> <p><b>Сапка тұру, кайта сапка тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жаңына сапка тұру, шенберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p><b>Жалпы дамыгушы жатыгулар.</b> Заттарды бір көлінан екінші көлінә салу, ашынта, артқа апару, басынан жогары кетеру; денесі солға, онға бұру (отырган кальпта); колдарды аяға соып, жартылай отыру.</p> <p><b>Кімьиды ойындар.</b> Балаларды «жүгір», «уста», «тур» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p><b>Спортық жаттыулар.</b> Шағамен бір-бірін сүйреп ойнау.</p>	<p>Шанамен бір-бірін сүйреп ойнайды;</p> <p>Озіне-озі кызмет көрсетудін бастапкы лагыларына ие;</p>
А К П А Н Дене шынықтыру		

Айтырылған кызмет	Үйимдастырылған кызмет міндеттері	Күтілетін нәтеже
Нарындың айтытушы жеткізу	<p><b>Жалпы дамытушы жеткізу</b></p> <p>Колларын алғына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалактау; колды алға, жан-жакқа созу, алакандарын жоғары карату, колды көтеру, түсіру, саусактарды козгалту.</p> <p>Допты бір-біріне басынан жоғары (артақ және алға) беру, жан-жакқа (солға-онға) бұрылу, аяқтың үшінша көтерелу, аяқты алға қарай көю, аяқты жан-жакқа, артақ көю;</p> <p><b>Негізгі киммиллар:</b></p> <p>Бірқалыпты, аяқтың үшімен, тісні жоғары көтеріп жүру</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың үшімен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>Төмнен екі колмен колленет ысанаға, он және сол колмен (1,5-2 метр кашыктықтан) допты ломалату, лактыру, кагып алу.</p> <p>Едінге койылған тактай бойымен енбектеу</p> <p>Заттарды айналып және заттардын арасымен секіру</p> <p>Саптагы, шенбердегі өз орнын табуга үйрету.</p> <p><b>Киммилді ойындар</b></p> <p>Киммилді ойындарга баулу, бапаларды карапайым ережелерді сактауға, киммил түрлерін озгерте отырып, ойындарға курделі ережелерді енгізу. Киммилді ойындарды ойнату.</p>	<p>Шанамен бір-бірін сырғанату;</p> <p>Білік емес төбеден сырғанайтын,</p> <p>Білік емес төбеден сырғанайтын;</p>
Нарындың айтытушы жеткізу	<p><b>Дене шынықтыру</b></p> <p>Бірқалыпты, аяқтың үшімен, тісні жоғары көтеріп жүру</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың үшімен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>Төмнен екі колмен колленет ысанаға, он және сол колмен (1,5-2 метр кашыктықтан) допты ломалату, лактыру, кагып алу.</p> <p>Едінге койылған тактай бойымен енбектеу</p> <p>Заттарды айналып және заттардын арасымен секіру</p> <p>Саптагы, шенбердегі өз орнын табуга үйрету.</p> <p><b>Киммилді ойындар</b></p> <p>Киммилді ойындарга баулу, бапаларды карапайым ережелерді сактауға, киммил түрлерін озгерте отырып, ойындарға курделі ережелерді енгізу. Киммилді ойындарды ойнату.</p>	
Нарындың айтытушы жеткізу		

А й тырылған кызмет	Үйимлас- тывылған кызмет міндеттері	Күтпегін нәтеже
Негізгі кимылар:	<p>Жүргүр. Жан-жакка бауу айналу қабілетіне баулу.</p> <p>Тепе-тепелікті сактау. Бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орналаскан тақтайшалардың, кырлы тақтайлы бойымен жүргүр.</p> <p>Жүгіру. Каркынды озгеріп жүгіру қаабілетін жетілдіру.</p> <p>Домалату, лактыру, каяпп алу. Аяктарын анилак койып, отырып, 1,5–2 метр кашыктықтан дөпты бір-біріне, затгардын арасымен, какпана домалату. Дөпты жогары лактыру. Төмөн – елеңге (жерге) согу, каяпп алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелөу. Гимнастикалық кабырга өрмелөу және одан тусу (білктігі 1,5 метр).</p> <p>Секіру. Сызыктан секіру, тұрған орындан ұзынлыққа 40 сантиметр кашыктыққа секіру.</p> <p>Сапка түру, қайта сапка түру. Бірінің артынан бірі сапка түру, бір-бірінің жаңына сапка түру. шенберге түрү (козбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Жалпы ламытуши жаттыгулар. Дөпты бір-бірінсөз басынан жогары (артқа және алға) беру, жан-жакка (солға-онға) бүрүлу, отыру, колды ала созып отыру.</p> <p>Кимылды ойындар. Кимылды ойынларга кызыгуышылықты сінірулі жапастыру.</p> <p>Спортық жаттыгулар. Ұш деңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онда және солға бүрүлпіп тебу.</p>	<p>бір-бірден сапка, шенберге тұрады, сапта оз орнын табады;</p> <p>Жалпы ламытуши жаттыгулардың орындалу ретін сактайлы;</p> <p>Кимылды ойындардың кызыгуышылықтың ойнайды;</p>
С э у и Р		
Дене шынықтыру		Шынықтыру процесуаларын жүргізу. Үйнеш алу жаттыгуларын орындау.

A й тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілген шатеже
M A M Y R	<p><b>Негізгі кимдилар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Екі жакқа да баяу айналу кабілетін ұмарту.</p> <p><b>Теп-тепдікті сактау.</b> Арқан бойымен жүру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орналаскан тақтайшаларлын, қырлы тақтайдаң бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Каркынын езгеруемен жүгіру лагдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Домалату, лактыру, қагыл алу.</b> Аяктарын алиақ койып, отырып, 1.5-2 метр кашыктықтан дөпты бірбіrine, заттардың арасымен, қакпага домалату. Дөпты жогары лактыру, томен - елнеге (жерге) согу, қагыл алу.</p> <p><b>Еңбектеу, ормеледеу.</b> Жоргалдау, ормеледеу лагдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Секіру.</b> Алға жылжу арқылы орында секіру лагдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сапка түру, қайта сапка түру.</b> Бірнің артынан бірі сапка түру, бір-бірінің жаңына сапка түру, шенберге түру (педагог комегімен қозбен бағдарлау бойына). Саптагы, шенбердегі өз орын табуга үрсегу.</p> <p><b>Жалпы дамытуши жаттыгулар.</b> Денесін солға, оға бүрү (отыру күштін); колды алға созып, тісні колмен орап, басты ешкейту; тізеге бүгілген аяктарды кезекпен көтеріп, томендейту.</p> <p><b>Кимылды ойнадилар.</b> Кимылды ойнадиларга деген қызыгуышты арттыруды жаигастыру.</p> <p><b>Спортық жаттыгулар.</b> Ул лоптегекті велосипеден тұзу, шебер бойымен, оға, солға бұрылыштармен жүргү.</p> <p><b>Шынықтыру рәсімдерін жүргізу.</b> Гәпте аду жаттыгуларын жүргіш.</p>	<p>Уш дөңгелекті велосипед тебу лагдыларын менгерген;</p>