

Бекітімді:

МКҚҚ «Достық» белабакшылының
меншерушесі
Ж.Н.Маслова



Мектепке дейнігі тәрбие мен оқытулыц үлгілөк оку жоспары және Мектепке дейнігі тәрбие мен оқытулыц үлгілөк
оку бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оку жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалык жоспары
органы толтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Л.С

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына ариалған
дене шықтырудан ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективтік
жоспары**

Білім беру үйімі: «Достық» балабақшасы
Топ: ортанғы топтары
Балалардың жасы: 3-жас
Жоспардың күрүлү кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Лайық	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар.</p> <p>1-2. қолды жоғары, алға, жан-жакқа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен); заттарды бір колынан екінші колына салады, алдына, артқа аларады.</p> <p>3.басынан жоғары көтереді; колдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа аларап шапалактайды;</p> <p>4-5. қолды алға, жан-жакқа созады, алақандарын жоғары қаратады, қолды көтереді, түсіреді, саусактарды қозғалтады, кол саусактарын жүмады және ашады.</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1.Жүрелі. Бірқалыпты, аяқтын ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүтіреді. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүрелі.</p> <p>2-3.Домалатады, лактырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тұра багытта, заттарды айналып және заттардың арасымен енбектейді,</p> <p>4-5.Сапка тұрады, кайта сапка тұрады. Бірінің артынан бірі салқа тұрады.</p> <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1-5.Таныс, бұрын үрленген жаттыгуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындаиды.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1-5.Уштденгелекті велосипед төбөді. Онға, солға бұрылыштарды орындаиды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1-5.Кимылды ойнадарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сактауга, кимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауга, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі. Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамытады.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1-5.Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шыгармашылығын дамыту.</p> <p>Сауыктыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1-5.Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру:	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар: Кеудеге арналған жаттыгулар: 1. Допты бір-біріне басынан жогары (артқа және алға) беріл, жанжакка (солға- онға) бұрылып, солға, онға бұрылады (отырган қалыпта); 2. Аякты көтеріп және түсіріп, аяктарды қозғалтады(шалқасынан жатқан қалыпта); 3-4. Аякты бүгіп және созып (бірге және кезеклен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; нықтарды жогары көтеріп, қолды жан-жаққа созып енкейеді (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: 1. Екеуден (жүппен) жүріп,артұрлі бағытта тұра, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орынданай отырып жүреді. 2. Аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тұра, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүтіреді. 3. Едепте қойылған тақтай бойымен, арқаның, доданың астымен (бініктігі 40 см), келбеу модуль бойымен, туннель арқылы енбектейді, секіру. 4. Тұрган орнында қос аяқлен, 2-3 метр кашыктыққа алға кәрай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасынан сөкіреді Музикалық-ыргактық жаттыгулар: 1-4.Таныс, бұрын үйренген жаттыгуларды және қимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орынлайды. Спорттық жаттыгулар: 1-4.Уштденгелекті велосипед тебеді. Онға, солға бұрылыштарды орындаиды. Спорттық ойны элементтері: 1-4. Үлттық қимылды ойнандарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі: 1-4. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды. Сауыктыру-шынықтыру шаралары: 1-4. Балалар үй-жайда женил қніммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар тиң ауда болып ұзак жүреді.</p>

Лім	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Караша	Дене шыныктыру	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Кол және нық белдеуіне арналған жаттыгулар: колды жогары, алға, жан-жакқа көтеру және түсіру . 2.Кеудеге арналған жаттыгулар: донты бір-біріне басынан жогары (артқа және алға) беру, жан-жакқа (солға- онға) бұрылу. 3.Отырып құм салынған кашықтарды аяқтың бакайларымен қысып ұстау, таяктын, білікшешін (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен косалқы қадаммен жүзу. <p>Негізгі кимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Заттарды айналып жүзу. Бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүзу. Донты темен - едениге (жерге) соғу, қагып ашу. 2.Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп жүзу. Сапта бір-бірден жүтіру. 4-6 метр кашыктыққа тұра бағытта енбектеу. 3.Едениге койылған заттардан аттап жүзу.Токтамай базу каркынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-5.Таныс, бүрін үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындауды. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес тебеден сырғанау. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Кімбылды ойындарды ойнату. <p>Дербес кімбыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ормелеу, енбектеу дәғдүларын, етілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу. <p>Сауыктыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Балаларды үй-жайда жәніл киіммен жүруге үрету. Күн тәртібінсөйкес олардың тіза ауда болу ұзактығын қамтамасыз ету.

Айы	Үйимдастырылған іс-арекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы замыту жаттыгулар: Кеудеге приналған жаттыгулар: 1. Долты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беріп, жан-жакта (солға-онға) бұрылтып, солға, онға бұрылады (отырган қалыпта); 2. Аякты көтеріп және түсіріп, аяктарды козғалтады(шалқасынан жатқан қалыпта); 3-4. Аяқты бүтіл және созып (бірге және көзеклен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылтып, етпептінен жаттып және керісінше; ныстарды жоғары көтеріп, колды жан-жакка созып енкебейді (етпептінен жатқан қалыпта). Нерізі кимылдар: 1. Екеуден (жұппен) жүріп,артұрлі бағытта тұра, шенбер бойымен, «жыланша», шашырап, тансырмаларды орындан отырып жүреді. 2. Алаңын бір жағынан екінші жағына, эр түрлі бағытта тұра, шенбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді. 3. Еденте хойылған тақтай бойымен, арқанын, дотанын астымен (бүйктігі 40 см), колбеу модуль бойымен, туннель арқылы сибектейді,секіреді. 4. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр кашыктыққа алға карай жылжып, күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардын арасымен секіреді Музыкалық-ыргақтық жаттыгулар: 1-4.Таныс, бұрын үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындаиды. Спорттық жаттыгулар: 1-4.Уш遁нелекті велосипед тебеді. Онға, солға бұрылыстарды орындаиды. Спорттық ойын элементтері: 1-1. Ұлттық кимылды ойындарды ойнату. Дербес кимыл белсенділікі: 1-1. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шарлармен езбетінше ойнайды. Скумбыту-шынықтыру шаралары: 1-4. Балалар үй-жайда жсніл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып үзак жүреді.</p>

Айырмашылтуда	Үйндастырылған іс-арекет	Үйндастырылған іс-арекеттің міндеттері
Желтоксан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар: Дене жаттыгуларын орындауга кызыгушылыктарын озту.</p> <p>1.Бірқалыпты, аяктың ұшымен, тізені жогары көтеріп жүреді, бірқалыпты, аяктың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді.</p> <p>2. Колды алға, жан-жакка созу, алакандарын жогары қарату, колды көтеру, түсіру, саусактарды қозгалту, кол саусактарын жұму және ашу.</p> <p>3. Қолдарды алға созып, жартышай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен іп, кезеклен тізені үүгіп, аякты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1.Бірінің артынан бірі сапка тұру. 15-20 сантиметр бінктікten секіру, Жогарыға, еденге (жерге) карағанда мен деңгелде лактыру.</p> <p>2.Тізені жогары көтеріп жүру, алаңынан бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жеткап жалпақ курсауга секіру. 40 см бінктікте дәманен енбектеу.</p> <p>3.Арштықты сактай отырып журу, бағытты өзгерту жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып деңгелдеңде марапаттау.</p> <p>Музикалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1.Таныс бүрьян үйренген жаттыгуларды және қимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1.Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билсу. Жүзуді үрету.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1.Кимылды ойнауды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1.Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенеңділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралари:</p> <p>1.Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын сипке отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттыгулар мен массаж жасау.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Кантар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы ламыту жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колды жоғары, алға, жан-жакқа кетору және түсіру. 2. Болді алға, артика, оңғадолға иено. 3. Ақтүнгі ұшына көтеріту, анкты алға қарай кою, анкты жан-жакқа, артика кою. <p>Негізгі қымыздар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол ұстасып шенбер бойымен жүрү. Шенбер бойымен жүгіру. Шілтіп тұрған затка қоюды тигізіл сөкіру. 2. Бір-бірін жаңына сапқа түру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 3. Салта бір-бірлеп, бірін артынан бірі жүрү. Биік емес төбеден сырғанау. Келбесу модуль бойымен өрмелуе. <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тінис бүрін үйренген жаттыгуларды және кімбылдарды музыканың сүйемелдеуінен орындау. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату, биік емес төбеден сырғанау. <p>Спорттық ойнын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кімбылды ойындарды ойнату. <p>Дербес кімбал белесенділірі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өрмелуе, снебектеу лагдыларын, ептілікті, жылдамдықты ламыту, кімбылдарды мәнерлі орындауга баулу. <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Денсаулық-зор байтық» сезінің мәнін түсіну, өзінің жасигин іс-арекеттің аязаға асерін, тістерді тағалаудың пайдасын, сунық тимеудің алдын-алтуға болатынын түсіну. Салашатты өмір салты туралы ұғымдарды көнектізу.

Айы	Үйимдастырылған іс-арекет	Үйимдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шыныктыру:	<p>Жалын дамыту жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колды жогары, алға, жан-жакка кетеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір колынаң екінші колына салу, алдына, артқа апару, басынан жогары кетеру; колдарын алдына немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау. 2. Аякты кетеру және түсіру, аяктарды қозгалту (шалқасынан жатқан калыпта) 3.Ляқтың ұшына кетерілу, аякты алға қарай қою, аякты жан-жакка, артқа қою. <p>Негізгі кімділдер:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Салқа түру, кайта салқа түру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. 2.Шенбер бойлас жүру, бағытты езгертуіп, шенбер бойлас жүгіру. Аякты алшак ұстагын калпында допты домалату. Беренсі арқылы орындық аяктары арасымен енбектеу 3.Бірқалыпты, аяктың ұшымен, тізені жогары кетеріп, салта бір-бірден жүру. Тепе-төштікте сактай отырып, бір қырымен косалық кадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды он және сол колмен қашықтыққа лактыру (2,5-5 м қашықтық). <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Таныс бүрін үйренген жаттыгуарды және кімділдарды музыканың сүйсмелдеуімен орындау. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Шандымен жүзу. Шандымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің комегімен шандының кіні, шешу. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Кімділди ойнайдырып ойнату. <p>Дербес кімділ белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ормелеу, енбектес дәдіндердің, еттілікті, жылдамдықты дамыту, кімділдарды мәнерлі орындауга баулу. <p>Сиуынтыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Дене белсенділігі (тамертенгі жаттыгу, шыныктыру, спорттық және кімділди ойнайды) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті көңейту. Құлаң калған кезде взіне қаралайым комек корсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінүте баулу.

Айы	Үйымдастырылған іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шыныктыру	<p>Жалпы ламыту жаттыгулар:</p> <p>1.Екі колды белгі көйіп, онға-солға бүрмелу (жылдам және бір калыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. 2.Тіберлөп отырып, долты езінен айналдыра ломалату.</p> <p>Аяқтың ұшына кетерілу жөнс түрү. Екі аяқты кезектен алға кою, алдымен өкшени, содан кейін ляктың ұшын кою, тарсылату. Катаресінан 4-5 рет жартылай отыру. 3.Аяқтың ұшын соку, өкшени айналдыру.</p> <p>Негізін кимылдар:</p> <p>1.Заттардың арасымен, қаклагаса домалату. Тұрған орнынан ұзындықта 40 см қашықтықка сөкіру. Бір-бірінән жаңына салқа түрү. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындықта 40 см қашықтықка сөкіру.</p> <p>2.Салтагы, шенберлегін ез орнын табута үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындықта 40 см қашықтықка сөкіру.</p> <p>3.Долты қаклагаса домалату. Туннель арқылы өзбектеу. Салтагы, шенбердегі ез орнын табута үйрету.</p> <p>Музыкалық-ыргақтың жаттыгулар:</p> <p>1.Кимыллардың ыргашыны музыкалық сүйемелдеусін үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1.Велосипед тебу. Ұш деңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және солға бүрмелеп тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1.Киқылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділікі:</p> <p>1.Балалардың долтармен, козғалатын ойыншыстармен, құрсаулармен ойындармын колдау, дене шыныктыру күралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогисен бірге жаттыгуларды орындауда, кимылды ойындарға катысуга тұрту.</p> <p>Сауыктыру-шыныктыру шаралары:</p> <p>1.Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, 33 табиги факторлар: ауа, күн, судың пайдаланы отырып, шыныктыру шараларының көшсін жүзеге асыру.</p>

Айырмашылдар	Үйымдастырылған іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шыныктыру	<p>Жалпы даңыту жаттығулар:</p> <p>1.Бір аяқты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяқтың астынан зағты бір колдан екінші колға беру. Отырған қалыпта сі әяқты жогары көтеру, бұға және жазу, тамен түсіру.</p> <p>2.Турегеліп тұрмып, аяқтың бақайларымен орамалдауды, тагы басқа ұсақ заттарды іліп алғын, басқа орнынга вұстыру. Тізені бүтіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>3.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп жүреді; кол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-тәндікті сактайды.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1.Бірінж артынан бірі салқа тұру. 15-20 сантиметр биіктікten секіру. Жогарыға, еденге (жерге) қарай тоемен допты лақтыру.</p> <p>2.Тізені жогары көтеріп журу, аланнын бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпак курсаута секіру. 40 см биіктікегі дөлемен енбектеу.</p> <p>3.Аралықты сактай отырып журу, бағытты өзгертіп жүгіру. Бірінен 1,5–2 метр арақашыкта отырып допты домалату.</p> <p>Музикалық-ыргақтық жаттығулар:</p> <p>1.Кимылдардың ыргағын музикалық сүйемелдеумен үйлестірді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1.Велосипед тебу. Ұш деңгелекті велосипедті тұра, шенбер бойымен, онға және олға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1.Кимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1.Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт онімдері) және зиянды тағымдар (тәттілер, балштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Сауыктыру-шыныктыру шаралары:</p> <p>1.Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ерсекстің кемсігімен шыныктыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Айы	Үйімдастырылған іс-арекет	Үйімдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шыныстыру	<p>Жалпы дамыту жаттыгулар.</p> <p>1-2. колды жогары, алғы, жан-жакқа кетереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен); заттарды бір колынан екінші колынға салады, алдына, артқы апарады.</p> <p>3.басынан жогары кетереді; колдарын алдына немесе басынан жогары, артқы апарып шапалақтайтың;</p> <p>4-5.колды алға, жан-жакқа соҳады, алакандарын жогары каратады, колды кетереді, түсіреді, саусактарды қозғалттады, қол саусактарын жұмалы жоне ашаады.</p> <p>Негізгі кимыздар:</p> <p>1.Журеді. Бірқалыпты, вяктын ұшымен, тізені жогары кетереді, сантта бір-бірден жүгіреді. Бірқалыпты, вяктын ұшымен, сантта бір-бірден жүреді.</p> <p>2-3.Домалатады, лактырады, калып алады. Енбектейді, ермелейді. 4-6 метр кашықтыққа тұра бағытта, заттарды айналып жоне заттардын арасымен енбектейді,</p> <p>4-5.Сапқы тұрады, кайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.</p> <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1.Кимылдардың ыргагын музыкалық сүйсмелдесумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1-5.Ушленгелекті велосипед төбөді. Онға, солға бұрылыштарды орнандайды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1.Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттыгуларына кітесуга қызыгуышылысты арттыру.</p> <p>Дербес кимыл белсенділікі:</p> <p>1.Дене белсенділікі (танцертенігі жаттыгу, шыныстыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкінін пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттыгулармен таныстыру. Өзінің деновулық жағдайы туралы ерсектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге каратып, емделу көзжеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шыныстыру шаралары:</p> <p>1.Серуенде кимылды ойындар мен дене жаттыгуларына кітесуга қызыгуышылысты арттыру.</p>

Бекітілемін:
МККК «Достық» бағдарламасының
Меморандумі

И.Н.Маслова

Мектепке лейінгі тәрбие мен оқытушы үшінкі оқу жоспары және Мектепке лейінгі тәрбие мен оқытушы үшінкі оку басларламасы негізінде 2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
ересек топтар

Дене шынықтару нұсқауышы: Жаубасар Л.С

**Мектенке дейінгі тәрбие мем оқытудың үлгілік оку жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мем оқытудың үлгілік оку бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оку жылына ариалған**

**дene шынықтырудан ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық
жоспары**

Білім беру үйімі: «Достық» балабақшасы

Топ: ерсек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың күрүлү кезеңі: 2022-2023 оку жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1-2. Колды алға, сік жақта, жогары көтереді (бір уақытта, кезекпен), темен түсіреді, колдарын арқасынан аларады; колдарын темен түсіреді; белге кояды, кеуде тұсына кояды; колдарын алға-артса сермеңді; колды иыкка койып, шынтастарын бүгелі, колдарын айналдыраады.</p> <p>3-4. Колды алға созып, саусақтарды жумады және ишады, колдан блектерін айналдырады.</p> <p>5. Колды кеуденин адымна кояды, желкеге кояды, иыктарды түзеп, екі жаққа бұрылады.</p> <p>Негізгі кимылшар:</p> <p>1. Журелі. Өкшемен, аятын сыртқы қырымен, адымдал, жанжакқа қосалқы қадаммен (онға және солға), сапта бір-бірден жүрелі.</p> <p>2. Тело-тәндікті салтайтын. Сызықтардың арасымен (аракашыктығы 15 см) жүреді, сымықтардың, арқанын, тактайтын, гимнастикалық скамейканың, берененін бойымен жүреді.</p> <p>3. Жүгіреді. Аяқтың ұшымен, тізені жогары көтеріп, адымдал жүгіреді, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланиза», шашырап жүгіреді.</p> <p>4-5. Еңбектейді, ермелейді, 10 м-ге дейінгі қашыктықта заттирады, арасымен тұра бағыт бойынша, келбеу тактай бойымен тәрттиғандап еңбектейді, стлестімен жатып, гимнастикалық скимейка бойымен колдарымен тартылып, алға кәрай еңбектейді.</p> <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1-5. Таңыс, бұрын үйрентен жаттыгуларды және кимылдарды музыканын сүйеснелдеуімен орындаады.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1-5. Уш деңгелекті велосипед тебеді. Онға, солға бұрылыстарды орындаады.</p> <p>Кимылды ойындар</p> <p>1-5. Кимылды ойындарга қызығушылыкты танытады. Таңыс ойындарды ұйымдастырудың бастамашылық, дербестік танытады. Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1-5. Балалар доптармен, козғалатын ойыншықтармен, курсаулармен ойындар ойнайды, дene шынықтыру күршідарын, спорттық және кимылды ойындарға ариалған атрибуттарды пайдаланады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1-5. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шуберекпен сүртінеді, пактарды, денені шаяды, ербір тамактанғаннан кейін ауызды шаяды,</p>

Айы	Үйымдастырылған іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Казан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттыгулар: Екі қолды белге койып, онга-солға бұрылады (жылдам және бір калыпты). Онға, солға енкейіп, шалқаяды.</p> <p>2. Тұрган калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, қолдың саусақтарын аяктың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары көтереді. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалатады.</p> <p>3. Бір аякты жогары көтеріп, жогары көтерілген аяктың астынан затты бір қолдан екінші қолға береді. Отырган калыпта екі аякты жогары көтеріп, бүгіп және жазып, төмен түсіреді. Екі аякты айқастырып, отырып және тұрады.</p> <p>4. Тізерлеп тұрып, алға енкейіп және артқа шалқайып, екі аякты кезек бүтіп және жазып, көтеріп және түсіреді. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созып және осы калыпта етпетінен бұрылып жатады. Етпетінен жаткан калыпта ишкітарын, басын, қолдарын алға созып көтереді.</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1. Жүрді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және карқынды озгертіп жүреді, кол мен аяқ кимылдарын үйлестіреді.</p> <p>2. Қолды екі жаққа созып, баска калышық койып, заттардан аттап етіп, бұрылады.</p> <p>3. Тұрлі тапсырмаларды орындаі отырып: шалшан және бају карқынмен, жетекшін ауыстырып жүтіреді.</p> <p>4. Табан мен алаканға сүйеніп, төрт тағандап енбектеп, 50 сантиметр бінктікте ішінген арканның астынан енбектеп, күрсаудан енбектеп етеді.</p> <p>Музыкалық-ырғактық жаттыгулар:</p> <p>1-4. Таныс, бүрін үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орындаиды.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1-4. Үш деңгелекті велосипед төбөді. Онға, солға бұрылыстарды орындаиды.</p> <p>Кимылды ойындар:</p> <p>1-4. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, кимылды ойындарда жетекші рөлді орындаиды, ойын ережелерін саналы түрде сактайды.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1-4. Балалар педагогпен бірге жаттыгуларды орындаپ, кимылды ойындарға катысады.</p> <p>Сауыктыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1-4. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін тұрлі жолдармен, жылы күндері шептің, күмнің үстімен жалан аяқ жүреді.</p>

Айда	Үйымдастырылған іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Караша	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1.Окшисмен, аяқтын сыртқы қырымен, адымдан жүреді; жүруді жүгірумен, сектірумен алмастырып, бағытты және каркынды езгертіп жүреді.</p> <p>2. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір колдан екінші қолға беру.</p> <p>3. Аяқтын ұшынан көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға кою, алдымен өкшепін, содан кейін аяқтын ұшын кою, тарсылату.</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1.Кол мен аяқ кимылын үйлестіру, шапшан және бағу каркынмен, жетекшімен аудыса отырып жүгіру. Қыска секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру) Сызыктар арасымен (15 см аракашыктық), сыйыкпен, арқанмен тепе-тендік сактап жүру.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Қыска секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Он және сол колымен келденен нысанага (2–2,5 м кашыхтықтын) нысанага дәлдең лақтыру.</p> <p>3. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сапка тұру, сапка құрылымын езгертуін жайта тұру.</p> <p>Музикалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1-4.Таныс, бұрын үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орындаиды.</p> <p>Спортивкі жаттыгулар:</p> <p>1.Жұзу: суга түсү, суда обнау; суда отырып, аяктарын жоғары жонс төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шыгу; бетін суга малу; ержін адіспен жузуге талпыну.</p> <p>Кимылды ойындар:</p> <p>1.Кимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың доптармен, қозғалытын ойынныстармен, құрсаулармен ойындарын коллау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1.Кимылдауға ынгайлы, жеңіл киммен желдетілген балмаде дене жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>

Айы	Үймдастырылған іс-әрекет	Үймдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	<p>Дене шыныктыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау. Колды кеуденің алдына кою, желкеге кою, иыктарды түзеп, екі жакка бұрылу. 2. Екі колды белте койып, онға-солға бұрылу. Онға, солға енкею, шалқаю. 3. Тісні бұту, алға созу, кайтадан бұту және түсіру. Аяқтың ұшын созу, екшесін айналдыру. <p>Нерізің кимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сапта бір-бірлөп жүру, журуді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызыктардың арасымен (аракашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі кашыктықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша ешбектеу. 2. Колды екі жакка сезип, басқа кипшық койып жүру. Құрасудан ешбектеп оту (4-5). Бір орында тұрып, кос аяклен секіру. 3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-тендік сактап жүру. Заттардың арасымен долтарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай ешбектеу. <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Таныс, бүрнің үйренген жаттыгуларда және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындаиды. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шанамен сырғанау: тәбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен тәбешікке көтерілу, табешіктен түскендеге тежеу. Мұз жолмен ез бетінше сырғанау. <p>Кимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кимылды ойындарди жетекші рөлді орындауга үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сактауга баулу. <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ауа-раймының жағдайларын ескеріл, таза ауда балалардың кимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. <p>Сауыктыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кимылдауга ынгайлы, жеңіл киіммен жеделділген болмада деңе жаттыгуларын орындау. Тыныс алу жолдары шынықтыру.

Айы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кантар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолды алға созып, саусақтарда жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. 2. Көліна зат ұстал, шалқасынан жатып, қолды созу және осы калыпта етпелінен бұрылып жату. 3. Тізені бүгін, екі аяқты кезек көтеру. Тізені бүту, алға созу, кайтадан бүту және түсіру. <p>Негізгі кимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Багытты және каркынды взгеріп жүру. Сызықтардың арасымен тене-тендік сактап жүру.Келбей тақтай бойымен төрттагандап сибектеу. 2.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (вракашыстығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашыктықта заттардың арасымен тұра багыт бойынша сибектеу. 3. Қолда екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан сибектен ету.(4-5) Бір орында тұрып, кос аяқтан секіру. <p>Музикалық-ырығыстық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4.Таныс, бүрнің үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орындаиды. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; білік емес тебеден сырғанау. <p>Кимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Долтари мен, скіргіштер мен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Балаларды педагогпен бірге жаттыгуларды орындауга, кимылды ойындарға қатысуга тарту. <p>Сауыктыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Сезім мүшелері, олардың ағзадагы релі және оларды қалай коргауға, күтүгे болатыны туралы түсінікті дамыту; ауырмаута, денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; «салаватты омір салты» және оны ұстану туралы шлаташқы түсініктер беру.

Айн	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Ақпарат	Дене шыныктыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Колдым алға, екі жакка, жоғары көтеру (бір уақытта, кезектен), томен түсіру, колдарын арқасына апару; колдарды томен түсіру; белге кою, күде тұсына кою; колдарын алға-артқа сермеу; колды ныкка койып, шынтастарын бүтіп, колдарын айналдыру. Отырган калыпта екі аякты жоғары көтеру, бұғу және жазу, томен түсіру. Аяктың 49 бахайларымен жілті жинау, күм салынған кашықтарды екшелермен қысып алып, бір орындан екінші орынға кою. <p>Негізгі кимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тұрлі талсырмаларды орындаі отырып жүгіру. 20-25 сантиметр биіктікten секіру. Оң және сол колымен калденен койылған нысанага (2-2,5 метр кашықтыктан) лактыру. Сапка тұру, сол түзөу, сапка кайта тұру. Қыска секіргішпен секіру. Допты кедергілер иркылы бастаң асыра екі колымен және бір колымен лактыру (2 метр кашықтыктан). Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі катарага тұру. Қыска секіргішпен секіру. Тұрлі талсырмаларды орындаі отырып жүгіру. <p>Музикалық-ырақтық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Таныс, бүрін үйренген жаттыгуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдесуімен орындаиды. <p>Спортивн жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Шашымен жүру; шашымен бірінің артынан бірі жүру; ерессектердің комегімен шашыны кніп, шешу. <p>Кимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кимылды ойындарға кызыгуышылықты дамыту. Таныс ойындарды үйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобилдер, велосипедтер, доптар, шаршармен өзбетінше ойнауга мінталандыру. Өрмелсөз, сибектеу дәғдүларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауга баулу. <p>Сауықтыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Адамның денсаулығын пайдаты (хогвістер, жемістер, сұт онімдері және т.б.) және зиянды тәғамзар (тәттілер, боліштер, тәтті газдалған сусыншар және т. б.) туралы басталқы түсіністерді калыптастыру. <p>Дене белсенділігі (танертенгі жаттыгу, шыныктыру, спорттық және кимылды ойындар) мен үйкінин пайдасы туралы түсінік калыптастыру.</p>

Айырмашылдар	Үйімдастырылған іс-арекет	Үйімдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Журуді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және карқынды езгертіп жүреді. Колды алға, екі жакка, жогары котеру (бір уақытта, кезекпен), темен түсіру, колдарын арқасына апару; колларды томен түсіру; белге кою, кеуде тұсына кою; колдарын алға-артқа сермеу; колды ишкі койып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға синейт, колдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары котеру. <p>Негізгі кимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Колдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-тәндік сактап журу, шапшан және баюу карқынмен жүгіру. Еденинен 20 – 25 сантиметр жогары койылған сатының таяқшаларынан тепе-тәндік сактап журу. 1,5 метр қашықтықта тігінен койылған (нысанда ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанана лактыру. Өкішемен, аяқтың сыртқы кирымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баду карқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төмөннен лактыру және кагып алу (1,5 м қашықтықта). Аяқтың ұшымен котерілу; екі аякты кезекпен алға өкішемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баюу карқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке сокіру. Алыска дәлдел лактыру (3,5–6,5 м кем емес). <p>Музикалық-ыргактық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Таныс, бұрын үйреккен жаттығуларды және кимылдарды музиканың сүйемелдеуімен орындауды. <p>Спорттың жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. <p>Кимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кимылды ойындарга қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды үйімдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға бзулу. <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> Балалардың доптармен, козгалатын ойнишыктармен, құрсаулармен ойындарын колдау, дене шынықтыру күршілдарын, спорттық және кимылды ойындарга арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Денес мүшелері мен азға жүйссін нығайттын жаттығулармен таныстыру. <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, наукастанинан кезде дарігерге кирады, емделу қажеттігін білу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекест	Ұйымдастырылған іс-арекесттің міншеттері
Сәуір	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жаалы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1. Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Колды кеуденің алдына кою, желкеге кою, иңкіндерді түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттыгуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>2. Тізерлеп отырып, долты езінен айналдыра домалату. Колына зат үстап, шалқасынан жатып, колды созу және осы қалыпта етпептінен бұрылып жату.</p> <p>3. Катарынан 4-5 рет жартылай отыру. Түрекеліп тұрып, аяқтың бакайларымен орамайдарды, тұғы басқа ұсақ заттарды іліп алғып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аякты кезек котеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Жұруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, онға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>2. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау, салта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Табан мен алаканға сүйеніп, торт тағандап енбектеу. Көлбеу тактай бойымен торттагандап енбектеу.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-тендік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға карай енбектеу.</p> <p>Музыкалық-шығақтық жаттыгулар:</p> <p>1-4. Талыс, бұрын үйренген жаттыгуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындауды.</p> <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <p>1. Жұзу: суга түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жогары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суга малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзага түссітін салмакты реттеу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Жыл бойы медицина қызыметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда женил кіммен жүргүре үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу үзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мек дене жаттыгуларына катысуга қызығушылықты арттыру.</p>

Айы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1.Колды алға, екі жақка, жогары кетеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, колдары арқасына ашару; колдарды төмен түсіру; белге кою, кеуде тұсына кою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иякка койып, шынтастарын бүгіп, колдарын айналдыру.</p> <p>2.Екі қолды белге койып, онға-солға бүрілу (жылдам және бір қалыпты). Онға, солға енкею, шалқаю. Тұрган қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға енкейіп, колдың саусактарын аяқтын ұшына жеткізіп, заттарды кою және жогары кетеру.</p> <p>3.Аяқтың ұшына кетерілу және түру. Екі аяқты кезекпен алға кою, алдымен оқшени, содан кейін аяқтың ұшын кою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1.Сызыктардың арасымен (арқашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі кашыктықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша енбектеу. Аяқты бірге, алшак, койып секіру.</p> <p>2. Кол мен аяқ кимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанын үстінен теп-тәндік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру.</p> <p>3. Тұрлі тапсырмаларды орындаі отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап сибектеу. Заттардың кашыктықка лактыру (3,5–6,5 м кем емес)</p> <p>Музыкалық-ырығақтық жаттығулар:</p> <p>1-4.Таныс, бүрін үйрентен жаттығуларды және кимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындаиды.</p> <p>Спортық жаттығулар:</p> <p>1.Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суга түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тисті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Кимылды ойындар:</p> <p>1.Кимылды ойындарға кызыгуышылықты дамыту. Таныс ойындарды үйимдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1.Балалардың доптармен, козгалатын ойыншылармен, күрсаулармен ойындарын колдау, дене шынықтыру құралдарын, спортық және кимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1.Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата-аналардың қлаууларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша ариалы шынықтыру шараларын жүргізу. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Таныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Бекітешті:
МККК «Достық» белгілібекіністің
Меттерурийсі

И.Н.Маслова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытулық үлгілік оку жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытулық үлгілік оку бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оку жылының ариалдан
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
даирлеу топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оку жылына арналған деңе шынықтырудан
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру үйімі: «Достық» балабақшасы

Топ: мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

Жоспардың күршілік көзі: 2022-2023 оку жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1-2. Қол және нық белдсүйнен арналған жаттыгуларды орындауды. Қолды кеуде түсінін көздө, екі жакқа созады; қолды жогары көтереді және екі жакқа созады, қолды желкеге көздө.</p> <p>3-4. Саусактарды айқастырып, алға-жогары көтереді (қолды сыртқы жағымен ішкес қарай бұру).</p> <p>5. Қолды көзек жогары-артқа көтереді.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Жүреді. Сапта бір-бірден, екіншіден, үшіншіден жүреді; аяктын ұшымен, аяктын ішкес және сыртқы қырымен жүреді.</p> <p>2. Тепе-тендікті сақтайты. Заттардан аттап жүреді, шектелген жазықтықтың үстімен косалқы қадаммен, аяктын ұшымен жүреді.</p> <p>3. Жүтіреді. Шашырап, жүшпен, катармен бір-бірден, екіншіден, үшіншіден тізені жогары көтеріп жүтіреді.</p> <p>4. Еңбектейді, ермелейді. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «сыланған» терттагандаш еңбектейді, кедерілер арасынан сибектейді.</p> <p>5. Секіреді. бір орында түрүп, алға қарай 3—4 м кашықтықта жылтису арқыны секіреді.</p> <p>Музикалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1. Музикалық сүйемелдеуге сойкес түрлі карқында таныс деңе жаттыгуларын орындауды.</p> <p>Спортивтік жаттыгулар:</p> <p>1. Велосипед, самокат тебеді. Шенбер бойымен және тұра жолмен ез бетінше сікі доңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.</p> <p>Спортивтік ойын элементтері:</p> <p>1. Футбол элементтері. Берілген бағытта допты он және сол аяқпен тебеді.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Ынта мен шыгармашылық таныста отырып, таныс қимылды ойындардың берінше ойнайды.</p> <p>Дербес қимылда белсенділілік:</p> <p>1-5. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін артурлі құралдар мен спортивтік жабдықтары бар ортанды құрады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп томендеге отырып, қаралайым су шараларын берінше жүргізу дағдыларын беледі</p>

Казан

Айы	Үйимдастырылған іс-арекет	Үйимдастырылған іс-арекеттің міндеттері
	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дамытуши жаттыгулар: Кеудеге арналған жаттыгулар.</p> <ol style="list-style-type: none"> Долты жогарыдан (алға және артқа) бір-біріне береді. Колды алға көтеріп онғы, солға бұрылады. Гимнастикалық қабыргага қарап тұрып, белінін түсындағы тұктайшаны ұстап, алға енкейеді. Гимнастикалық қабыргага арқасымен сүйеніп тұрып, белінін ленгейндеңгесіндей ройқадан ұстап, әяқты көзектестіре бүтін және тік көтереді. Алға енкейіп, алаканды еденге тигіздеді. Колдарын айқастырып желкеге қойып, колды жазып, екі жаққа созады. Алға қарай енкейіп, алаканды еденге тигіздеді; Артқы жағынан қолды айқастырып көтереді; қолды жогары көтеріп, жан-жакқа бұрылады. Отырып алға қарай енкейіп, тізәрлеп тұрып алға енкейеді. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тізені жоғары көтеріп журіл, заттардан бір қырымен аттан журеді; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып журіл, колдын бастапқы қалыптарын озгерте отырып, әртурлі карқында секіргіштен аттан журеді; Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттан журіл, аркан бойымен бір қырымен, қосалым қадаммен (екшенні арқанға, аяқ ұшын еденге қою) журеді, Бір сызыққи қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен ету арқылы «жыланша» жүгіріл, кедергілерден оту арқылы артурлі жылдамдықлен – бағу, жылдам, орташа карқынмен 1,5–2 мин токтамай жүгіреді; Долты басымен итеріп, төрттагандап сибектеп (аракашықтығы 3–4 м); гимнастикалық скамейка бойымен колымен тартылып, нықтары мен тізслеріне сүйене отырып, еттептімен ормалейді. <p>Музикалық-ырғактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Қимылдардың ырғағын музикалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық жигттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Велосипед, самокат төбеді. Шенбер бойымен және тұра жолмен ез бетінше екі дөңгелекті велосипедті төбеді. Онға және солға бұрылады. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> Футбол элементтері. Берілген бағытқа дөлты он және сол әяқпен төбеді. <p>Қимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды, <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> Балалардың күрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше үйимдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар үйимдастыруға деген белсенділігін көрсетеді. <p>Сауықтыру-шынықтыру шарапары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріл, қарама-карсы температурадагы сүмен шайынады.

Лайы	Үйымдастырылган іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Карааша	Дене шыныктыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колды кеуде түсінә қою, екі жакка созу; колды жоғары кетеру және екі жакка созу, колды желкеге қою. 2. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбірінс беру. Колды алға кетеріп онга, солға бұрылу. 3. отырып алға, артқа сінкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, колдың көмегімен етпептінен жатып сибектеу (3 метр). 4. Екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатыл, деңесін кетереді. Скінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық кабыргада колдарымен тартылып тұрып, аяктарын кетеру (5-6 рет). <p>Негізгі қимыллар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тізсі жоғары кетеріп жүру. Заттардан аттал тепе-тендік сактап жүру. Төрттагандап енбектеу (аракашыктығы 3-4 метр). 2. Салта скеуден жүру. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналаскан іші толтырылған доптардан аттал ету. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып алға қарай жылу. 3. Заттардан бір қырымен аттал жүру. Скамейканың үстінен қойылған текшелерден аттал жүру. Эр қадам сайын допты алдынан немесе артынан колдан-қолға ауыстыра отырып жүру. <p>Музикалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кімбылдардың ыргагын музикалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дене шыныктыру мен спортқа кызыгуышылдықты ояту және дене шыныктырумен, спортын айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікте сактауга баулу. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол элементтері. Кеуде түсінан екі қолмен допты бірбіrine лақтыру. Допты он және сол қолмен алып жүрге жаттықтыру. <p>Қимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуга баулу. <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қимылды ойынның дамуына ықпал еттін артүрлі құралдар мен спорттық жабықтары бар ортаны құру. <p>Сауыктыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Адам ағзасы және оның қызметтің ерекшеліктері туралы түсініктерді қоснейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне қудару.

Дайындаудын міндеттері	Үйимдастырылған іс-арекет	Үйимдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Денес шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Колды кезек жоғары-артқа көтеру. Саусактарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру) 2. Гимнастикада кабыргага қарал түріп, белінін тұсындағы тақтайшаны ұстал, алға енкесу. Гимнастикада кабыргага аркасымен сүйеніп түріп, белінін деңгейіндегі рейкалдан ұстал, аяқты кезектестіре бүту және тік көтеру. 3. 3-5 метр кашыктықта екі колын жерге койып, журу (бір бала сініні баланы аяғынан үстайлы). 4. Аяқтың ұшына көтерілу, колды алға созып, жартылай отырып-түрү (2-3 рет); колды тізеге койып отырып-түрү; аяқтың ұшымен үсак заттарды жылжыту. <p>Нерізі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Санта үшеуден журу. Кедір-бұйыр тақтаймен тепе-тепеңдік сактал журу. Жіптің үстінен лактыру және екі колымен қағып алу. 2. Косалқы қаламмен алға қарай журу. Он және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі колымен қағып алу (арасынан 4-5 метр). 3. Келергілерден ету арқылы әртүрлі жылдамдықмен – базау жүтіру. Тізенін арасынан қапшықты қысып алғып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп торт тағандан енбектеу. <p>Музыкалық-ырығастық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кимылдардың ыргалының музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, тобешіктен бір-бірлөп және екі-екіден шанамен сырғанау. <p>Спорттық ойни элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лактыру. <p>Кимылдың ойништар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ынта мен шыгармашылық таныта отырып, таныс кимылды ойништардың екі бетінше үйимдастыруға мүмкіндік беру. Үлттық кимылды ойништарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойништар мен эстафеталық ойништарға катысуга баулу. <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Кыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанымен журуге, хоккей ойнандыруна, шанамен сырғанауға, ал коктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойнандарына жағдай жасау. <p>Сауыстыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Су температурасын біртіндеп төмөндете отырып, каралаймын шараларды ез бетінше жүргізуге даярдыландыру, балалардың деңгелілігін, шынықтыру күралдарының зорлареріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-карасы температурадағы сүмен шайыну, тоңгертеңгі жаттыруды орындауга кызыгушилық тудыру, денесін калыптастыру және екшелерді нығайту. 	

Лай	Үйимдастырылған іс-арекет	Үйимдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Кантар	Дене шыныктыру	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Спортқа деген қызыгушылықты арттыру, салауатты омір салты дағдыларын дамыту. Гимнастикалық кабыргага арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстал, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға енкейіп, алаканын еденге тигізу. Отырып алға қарай енкею, тізелеп тұрып алға енкею. Аяқтың ұшының көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге койып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <p>Негізгі қымылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тепе-тендік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып сибектесу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауга секіру (арақашыктығы 40 сантиметр). Сапта бір катармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір катармен жүтіру. <p>Қос колмен допты лактырып, кайта кагып алу (арақашыктығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Тәрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кымылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дене шыныктыру мен спортқа қызыгушылықты ояту және дене шыныктырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауга баулу. <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-білеп және сік-сікден шанамен сырғанау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> Хоккей элементтері. Берілген бағытта қакпага хоккей таякпен шайбаны сырғанату, оны қакпага кіргізу. <p>Кымылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ұлттық кымылды ойындарды ойнату. <p>Дербес қымыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> Балалардың дербес қымыл белсенділігін үйимдастыруда, менгерген қымыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен откізілетін орынды жибдиктау, ойын алаңында балалардың жүруіне ариналған кедергі жолдар жасау. <p>Сауықтыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Адам ағзасы және оның қызметтінің ерекшеліктері туралы түсініктерді көңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру Дене шынықтыру мен спортқа көзқарасынан жариялған жағдайлар 1. Аяктын ұшына көтерілу, көлдө жағынан көлдө айқастырып жалғаулаштыру (2-3 рет); көлдө түзеге койып отырып-түрү (2-3 рет); көлдө түзеге койып отырып-түрү; аяктын ұшымен ұсқыншылдауды жүргізу. 2. Аяктын ұшына көтерілу, көлдө аяктынан көлдө айқастырып кетеру; көлдө жогары көтерілу, жан-жеккі бұрылу. 3. Аяктын ұшына көтерілу, көлдө аяктынан көлдө айқастырып кетеру; көлдө жогары көтерілу, жан-жеккі бұрылу. Негіні қимылдар: 1. Сапи бір-бірден, скуден, үшеуден жүру. Үшеуден тісні жогоры көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне койылған текшелерден аттан жүру. 2. Ортурлі каркында сөкірғіштен аттан жүру. Аркан бойымен бір кырым мен телеп-тәңілік санстан жүру. Заттардың арасымен өзіншеше жүргізу. 3. Аяктын ішкі және сыртқы қырымен жүру. Фр. қадам сайын допты алғынан немесе артынан қолдан-қолға нұмыстыра отырып жүру. Кедергілер арасынан енбектеу жүру. Музыкалық-ыргактық жаттығулар: 1. Қимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді. Спорттық жаттығулар: 1. Дене шынықтыру мен спортқа кызыгушылықты ояту және дене шынықтырумен, спорттан айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сактауда баулу. Сырганау. Өз бетінше мұзды жолмен сырганау, жүтіріп келіп сырганау; Шанғымсқа жүру. Бірінші артынан бірі ауыспалы қаламмен алға жылжуа, он және сол аяктарымен сырганау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу; Спорттық ойын элементтері: 1. Футбол элементтері. Берілген бағытта допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттардың ийнадыра жүргізу. Допты қылнага тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабыргаға тебу. Қимылды ойындар: 1.Ынта мен шығармашылых таныта отырып, таныс қимылды ойындардың бетінше үйымдастыруға мүмкіндік беру. Дербес қимыл белсенділігі: 1.Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырганауга, шанғымсқа жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырганауга, ал көктем, жаң мезгілдерінде велосипед тебуте, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1.Адамның денсаулығы дұрыс тәмактауда байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тортібінің ықпалы туралы түсініктерді көңейту.	

Айырмашылтудағы	Үйимдастырылған іс-әрекет	Үйимдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <p>1.Допты жогарыдан (алға және артқа) бір біріне беру. Колды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық кабыргаға қарал түрүп, белінін тұсындағы тактайшамы үстап, алға енкео.</p> <p>2. Екі бала жүптасып жасайды: бірінші бала колын желкесінә койып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала онның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық кабыргада қолдарымен тартылып түрүп, аяктарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>3.Отырып алға, артқа сінкео (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттыгуларды орындау, колдын комегімен етпетінен жатып енбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1.Екеуден, үшкеуден бірінің артынан бірі катарға тұру. Орнынан ұзындыкка (шымамен 70 сантиметр), қыска секіргіштен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>2.Аяктың ұшымен, аяктың ішкі және сыртқы кырымен жүзу;Ұлттық кимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі колымен допты бір-біріне лактыру.</p> <p>3. Белгілентен жерге дейін жылдамдыкка (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қыска секіргіштен секіру. Допты екі колымен бір-біріне (аралашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лактыру.</p> <p>Музыкалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <p>1. Кимылдардың ыргагын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1.Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жакка бағыттай отырып лактыру.</p> <p>Кимылды ойындар:</p> <p>1.Ұлттық кимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1.Балалардың дербес кимыл белсенділігін үйимдастыруда, менгерген кимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен откізілетін орынды жабдықтау, ойын аланында балалардың журуіне арналған кедері жолдар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1.Өзінік коніл-күйін сипаттай білуте үрету. Балаларды деңі саудамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салынушты өмір салтына деген қажеттілігін калыптастыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Саяip	<p>Дене шыныктыру</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Гимнастикалық қабыргага қарап тұрып, белінің тұсындағы тектайшаны ұстап, алға сәккею. Колдың күшін жетілдіруге арналған жаттыгулар. 3-5 метр кашықтықта екі қолын жерге койып, журу (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Аяктың ұшына көтерілу, колды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге койып отырып-тұру; аяктың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан енбектеп ету. Оң және сол аякты алмастырып секіру. Кедергілердің арасымен оту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аякпен және кос алқаппен күрсаудан күрсауга секіру (аракашықтығы 40 сантиметр), 2-2,5 м аракашықтықтагы нысанаша құм салынған калышықты лактыру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қыска секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (аракашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лактыру. <p>Музикалық-ыргактық жаттыгулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кіммелдардың ыргалының музикалық сұйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық ойыны элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аякпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты какпаға тебу. Допты бірнеше рет аякпен қабыргага тебу. <p>Кіммелды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс кіммелды ойындарды ез бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. <p>Дербес қымыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> Кіммелды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны күрү. Балшардың күрластарымен кіммелды ойындарды ез бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін колдау <p>Сауықтыру-шыныктыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> Көғамдық орындарда гигиена ережелерін сактау дағдыларын калыптастыру.

Айырмашылтада	Үйымдастырылған іс-арекет	Үйымдастырылған іс-арекеттін міндеттері
Мамыр	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы димитушы жаттығулар:</p> <p>1. Кол және ишк белдеуіне арналған жаттығулар. Колды кеуде тұсына кою, екі жакка созу, колды жоғары көтеру және екі жакка созу, колды жалкеге кою.</p> <p>2. Алға енкейіп, алаканын еденге тигізу. Колдарын айқастырып жалкеге кою, колды жазып, екі жакка созу. Алға қарай енкейіп, алаканды еденге тигізу; артқы жағынан колды айқастырып көтеру; колды жоғары көтеріп, жан-жакка бұрылу.</p> <p>3. Арқаға арналған жаттығулар: отырып атта, артқа енкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, колдан комегімен стетімен жатып енбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі кимылдар:</p> <p>1. Ересектің белгісімен тоқтал, козғалыс бағытын езгертуіп, шиширап журу Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жакқа бағыттай отырып лақтыру. Допты заттарды айналауда жүргізу.</p> <p>2. Бір аяқпен жаңе кос аяқпен құрсаудан құрсауга секіру бір колымен (он және сол қозын алмастыру) допты қагып алу. Гимнастикалық қабырғамен ормелеу және бір гимнастикалық қибыргадан екіншіне ауысып ермелсуз.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейка бойымен журу. Допты басымен итеріп журу. Допты какшыга тебу.</p> <p>Музыкалық-ыргактық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ыргалының музыкалық сүйемелдеусен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тұра жолмен ез бетінше екі деңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға катысуға баулу.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың дербес кимыл белсенділігін үйымдастыруда, менгерген кимыл дағдыларын жетілдіру үчін серуен еткізілетін орынды жабықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедерігі жолдар жасау.</p> <p>Сауықтару-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндел тәмсендете отырып, каралайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыланыру, балалардың деңсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-карсы темперитуралығы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауда қызығушылық тудыру, дене бітімін калыптастыру және аяқтың екшелерін нығайту.</p>

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

ГКП «Детский сад «Достык»

И.И.Маслова

Перспективный план организованной деятельности на 2022 – 2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения
старшая группа

Инструктор по физическому воспитанию: Жаубасар Д.С

Перспективный план организованной деятельности на 2022-2023 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения и Типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения

Организации образования (детский сад): ГККП «Детский сад «Достык»

Группа: Старшая

Возраст детей: дети 4 лет

На какой период составлен план (указать месяц, год): 2022-2023 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
СЕНТЯБРЬ	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1-2. Поднимание руки вперед, в стороны, вверх, отведение рук за спину из положения стоя, выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях.</p> <p>3-4. Выполнение поворотов в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоны влево, вправо, вперед, откидываясь назад, наклоны вперед, доставая пальцами носки ног.</p> <p>5. Поднимание на носки, поочередно выставляя ногу вперед на пятку, на носок.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1.Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом. Обычный бег.</p> <p>2-3. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).</p> <p>4-5. Ползание на четвереньках по прямой на расстояние до 8 метров между предметами.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <p>1-5. Выполнять знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p>Спортивные упражнения:</p> <p>1-5. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах.Выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>1-5.Обучать умению играть в кегли.Выбивание кегли с расстояния 1,5 - 2 метра</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>Развивать двигательную активность детей на свежем воздухе с учетом погодных условий</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <p>1-5. Закаливание дыхательных путей, ходьба босиком</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
ОКТЯБРЬ	Физическая культура	<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1-4 полуприседает (4-5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибает стоп.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходит в чередовании с другими движениями, координирует движение рук и ног, соблюдает правильную осанку Бегает с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. Прыгает на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, Ползает на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезает под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед. Пролезает в обруч. <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <p>1-4. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>1-4. Футбол. Прокатывает мяч в заданном направлении. Умеет передавать мяч ногой друг другу;</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1-4 Двигательная активность на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <p>1-4. Закаливают дыхательные пути, ходят босиком.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1. Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног поднимание рук вверх, в стороны; перекладывание предмета из одной руки в другую перед собой, хлопки перед собой.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом. Обычный бег.</p> <p>2. Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра.</p> <p>3. Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь.</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске (20-30 сантиметров), по бревну, сохраняя равновесие</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <p>1-4. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>1. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1. Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <p>1. Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическая культура	<p>Общеизызывающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сгибать и разводить пальцы, вытягивать их. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров). Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Принимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег: бегать на носках, в колонне по одному, по кругу, змейкой. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступающим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений. Закаливать дыхательные пути.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать.</p> <p>2.Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол.</p> <p>3.Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1.Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров)</p> <p>2.Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра);</p> <p>3.Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <p>1.Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>1.Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1.Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <p>1.Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом. Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с короткой скакалкой. Мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> Плавание: выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде; приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать в воду лицо, погружаться в воду с головой, пытаться плавать произвольным способом. <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1.Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>2. В упоре стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; одновременно сгибать и разгибать их.</p> <p>3.Стоя, захватывать пальцами ног платочки и другие мелкие предметы и перекладывать их на другое место.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1.Бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p>2.Прыжки: прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой)</p> <p>3.Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <p>1.Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Элементы спортивных игр:</p> <p>1.Катание на велосипеде: катиться на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1.Площадь игры детей с мячами, обручем, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <p>1.Пронести все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после каждого приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Обще развивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводить их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. Присоединять обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. Собирать пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой. Лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; переплезать через бревно, гимнастическую скамейку. Катание, метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель. <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево. <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> Проводить все виды закаливания, общие и местные водные мероприятия: протирание влажным полотенцем, ополаскивание ног, тела, ополаскивание рта после кюкского приема пищи. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.