

Бекіткімің:
МҚКК «Достық» балалық шақшының
менгерушісі

И.Н. Маслова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік
оқу бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-арекеттің перспективалық жоспары
органды топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

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

Білім беру ұйымы: « Достық » балабақшасы
Топ: ортаңғы топтары
Балалардың жасы: 3-жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар. 1-2. қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салады, алдына, артқа апарды. 3.басынан жоғары көтереді;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтайды; 4-5.қолды алға, жан-жаққа созады, алақандарын жоғары қаратады. қолды көтереді, түсіреді, саусақтарды қозғалтады, қол саусақтарын жұмады және ашады.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүреді. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүгіреді. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүреді. 2-3.Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді, 4-5.Сапқа тұрады, қайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1-5.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1-5.Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1-5.Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1-5.Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1-5.Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар: 1. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беріп, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылып, солға, оңға бұрылады (отырған қалыпта); 2. Аяқты көтеріп және түсіріп, аяқтарды қозғалтады (шалқасынан жатқан қалыпта); 3-4. Аяқты бүгіп және созып (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкейеді (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Екеуден (жұппен) жүріп, әртүрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, талсырмаларды орындай отырып жүреді. 2. Аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді. 3. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді, секіреді. 4. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1-4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1-4. Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1-4. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1-4. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1-4. Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру .</p> <p>2. Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу.</p> <p>3. Отырып құм салынған қишықтарды аяқтың бакайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>2. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-5. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Шамамен сырғанау. Шамамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тиза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар: 1. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беріп, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылып, солға, оңға бұрылады (отырған қалыпта); 2. Аяқты көтеріп және түсіріп, аяқтарды қозғалтады (шалқасынан жатқан қалыпта); 3-4. Аяқты бүгіп және созып (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкейеді (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Екеуден (жүппен) жүріп, әртүрлі бағытта тұра, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүреді. 2. Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тұра, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді. 3. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), қолбеу модуль бойымен, туннель арқылы өткізеді, өскіру. 4. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен өскіреді</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1-4. Танымал, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1-4. Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1-4. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1-4. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.</p> <p>Суықтыру-шынықтыру шаралары: 1-4. Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар: Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту. 1. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді. 2. Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. 3. Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1. Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы даямату жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру. 2. Белді алға, артқа, оңға, солға иею. 3. Аяқтың ұшына көтеріту, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 2. Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 3. Сапта бір-бірімен, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Таяғ бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. <p>Спорттық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қимылды ойындарды ойнату. <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. <p>Суықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің аяғына әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тиеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Сауағатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа алару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шалпалақтау.</p> <p>2. Аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта)</p> <p>3. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Аяқты алашақ ұстаған қалыпта допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу</p> <p>3. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тастай (20-30 см), жүру. Заттарды он және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Суықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар:</p> <p>1. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаяу. 2. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. 3. Аяқтың ұшын соғу, өкшені айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына салқа тұру. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p>3. Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Велосипед тебу. Үш деңгейлі велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, 33 табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы даямту жаттығулар:</p> <p>1. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.</p> <p>2. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамаларды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>3. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; кол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Бірінің артынан бірі салқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру. Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.</p> <p>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.</p> <p>3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Адамның денсаулығына пайдалы (көгерістер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамыту жаттығулар. 1-2. қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салады, алдына, артқа апарыды. 3.басынан жоғары көтереді;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтайды; 4-5.қолды алға, жан-жаққа соғады, алақандарын жоғары қаратады. қолды көтереді, түсіреді, саусақтарды қозғалтады, қол саусақтарын жұмады және ашады.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүреді. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүгіреді. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүреді. 2-3.Домалатады, лақтырады, қағып алды. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді, 4-5.Сапқа тұрады, қайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1.Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдесумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1-5.Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1.Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1.Дене белсенділігі (танергенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1.Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p>

Бекітемін:
МЖК «Достық» Балабақшасының

Мені ерушісі
И.Н.Маслова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары ересек топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған
дене шынықтырудан ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық
жоспары**

Білім беру ұйымы: « Достық » балабақшасы

Топ: ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: 1-2.Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, колдарын арқасына апарды: колдарын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; колдарын алға-артқа сермейді; қолды ныққа қойып, шынтықтарын бүгеді, колдарын айналдырады. 3-4Қолды алға созып, саусақтарды жұмады және ашады, қолдың білектерін айналдырады. 5.Қолды кеуденің алдына қояды, желкеге қояды, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылады.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Жүреді. Өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді. 2.Тело-теңдікті сақтайды. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүреді, сызықтардың, арқанның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді. 3.Жүгіреді. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіреді, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «оқыланыша», шашырап жүгіреді. 4-5.Еңбектейді, әрмелейді. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тактай бойымен төртбұрышпен еңбектейді; стелімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай еңбектейді.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1-5.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1-5.Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Қимылды ойындар 1-5.Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1-5.Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, күрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1-5.Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылады (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкейіп, шалқаяды.</p> <p>2. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтереді. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалатады.</p> <p>3. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға береді. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеріп, бүгіп және жазып, төмен түсіреді. Екі аяқты айқастырып, отырып және тұрады.</p> <p>4. Тізерлеп тұрып, алға еңкейіп және артқа шалқайып, екі аяқты кезек бүгіп және жазып, көтеріп және түсіреді. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созып және осы қалыпта етпетінен бұрылып жатады. Етпетінен жатқан қалыпта нықтарын, басын, колдарын алға созып көтереді.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіреді.</p> <p>2. Қолды екі жаққа созып, басқа қалшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылады.</p> <p>3. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді.</p> <p>4. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеп, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп, құрсаудан еңбектеп өтеді.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1-4. Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1-4. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1-4. Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1-4. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Оқшмен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді.</p> <p>2. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p>3. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен екшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру, Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру) Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>2. Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықта) нысанаға дәлден лақтыру.</p> <p>3. Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Жүзу: суға түсу, суды ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p>2. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу. Оңға, солға еңкею, шалқаю.</p> <p>3. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, екшені айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Сапта бір-бірілеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p>2. Қолды екі жаққа созып, басқа қаншық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен долтарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Қимылды ойындарды жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. 2. Қолына зат ұстал, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. 3. Тізені бүгін, екі аяқты кезек көтеру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 2. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 3. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Күрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-4. Таным, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды. <p>Спорттық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. <p>Қимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дөптірмен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір сыйты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>2. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.</p> <p>3. Аяқтың 49 бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен қалденең қойылған нысанға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру.</p> <p>2. Сапқа тұру, сал түзу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>3. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1–4. Таньыс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Шаңғымен жүру; шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таньыс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Қимылдарды орындаула балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға инталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б.) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар және т. б.) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p>Дене белсенділігі (танертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертін жүреді.</p> <p>2. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>3. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Қолдарды әртүрлі калыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p>2. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).</p> <p>3. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1–4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, еңгілік, икемділікті қалыптастыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>2. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>3. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>2. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Көлбеу тәкті бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-4. Табыс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға 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, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды ныққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>2. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p>3. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен оқиені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Сызықтардың арасымен (арқанықтығы 15 см) жүру. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру.</p> <p>2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру.</p> <p>3. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес)</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1-4. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде).</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды 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 құлауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігі мен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы 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. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Бекітемін:
МККК «Достық» балалар бақшасының
Менеджерінің
34 И.Н. Мәсілова



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік
оқу бағдарламасы негізінде 2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
дәрізділік топтар

Дене шығнықтыру нұсқаушысы: Жаубасар Д.С

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған дене шынықтырудан
ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Достық» балабақшасы
Топ: мектепалды топтары
Балалардың жасы: 5-жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: 1-2. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды орындайды. Қолды кеуде тұсына қояды, екі жаққа созады; қолды жоғары көтереді және екі жаққа созады, қолды желкеге қояды. 3-4. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтереді (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). 5. Қолды кезек жоғары-артқа көтереді.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Жүреді. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүреді. 2. Тепе-теңдікті сақтайды. Заттардан аттап жүреді, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүреді. 3. Жүгіреді. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіреді. 4. Еңбектейді, өрмелейді. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «қыланша» тәртіпке келіп еңбектейді, көдергілер арасынан еңбектейді. 5. Секіреді. бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіреді.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1. Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі доңғалекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.</p> <p>Қимылды ойындар: 1. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1-5. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қаралық су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. 1. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне береді. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Гимнастикалық кабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тиктайшаны ұстап, алға еңкейеді. 2. Гимнастикалық кабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі ройкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгіп және тік көтереді. 3. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізеді. Қолдарын айқастырып желкеге қойып, қолды жазып, екі жаққа созады. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізеді; 4. Артқы жағынан қолды айқастырып көтереді; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылады. Отырып алға қарай еңкейіп, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тізені жоғары көтеріп жүріп, заттардан бір қырымен аттап жүреді; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүріп, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүреді; 2. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүріп, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүреді, 3. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіріп, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіреді; 4. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеп (арақашықтығы 3–4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелейді.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: 1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар: 1. Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: 1. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.</p> <p>Қимылды ойындар: 1. Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: 1. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1. Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>2. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>3. отырып алға, артқа сикею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>4. Екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Тізені жоғары көтеріп жүру. Заттардан аттап теңіздік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).</p> <p>2. Сапта сикеден жүру. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. Гимнастикалық скамейка бойымен қолмен тартылып алға қарай жылу.</p> <p>3. Заттардан бір қырымен аттап жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру) 2. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. 3. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 4. Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. 2. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Он және сол аяқты алмастырып секіру. Дөпті екі қолымен қағып алу (арақшықтығы 4-5 метр). 3. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандан еңбектеу. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бадминтон. Волянд ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру. <p>Қимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың дежаудылығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.</p> <p>2. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>3. Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).</p> <p>2. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру.</p> <p>Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4-5 м). 20 см дейінгі биіктікке секіру.</p> <p>3. Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-скіден шанамен сырғанау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы димытушы жаттығулар:</p> <p>1. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>2. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>3. Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Сапта бір-бірден, ексуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.</p> <p>2. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен теле-теңдік саяқтан жүру. Заттардың арасымен «жыланша» тартпағандан еңбектеу.</p> <p>3. Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстырып отырып жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келін сырғанау;</p> <p>Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу;</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Футбол элементтері. Берілген биғытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен кун тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Колды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>2. Екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>3. Отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>2. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p>3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Музыкалық-ырғиқтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1. Бадминтон. Волянды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p>

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық қабырғаға карап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. 2. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр кашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 3. Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді. <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. <p>Қимылды ойындар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Жалпы даямтушы жаттығулар:</p> <p>1. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>2. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p>3. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>2. Бір аяқпен және екі аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p> <p>Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>3. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Допты басымен итеріп жүру. Допты қақпаға тебу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>1. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.</p> <p>Спорттық ойын элементер:</p> <p>1. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар:</p> <p>1. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>1. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>1. Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температуралығы сумен шайыну, тәнертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту.</p>

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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая
ГККП «Детский сад «Достык»
И.Н. Маслова



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

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
ОКТАБРЬ	Физическая культура	<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: 1-4 полуприседает (4-5 раза), держа руки на поясе, вперед, в стороны; оттягивание носков, сгибает стоп.</p> <p>Основные движения: 1. Ходит в чередовании с другими движениями, координирует движение рук и ног, соблюдает правильную осанку 2. Бегаёт с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях. 3. Прыгает на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра, 4. 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> <p>Музыкально-ритмические упражнения: 1-4. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p>Элементы спортивных игр: 1-4. Футбол. Прокатывает мяч в заданном направлении. Умеет передавать мяч ногой друг другу;</p> <p>Самостоятельная двигательная активность: 1-4 Двигательная активность на свежем воздухе с учетом погодных условий.</p> <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры: 1-4. Закаливают дыхательные пути, ходят босиком.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения. 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: 1. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом. Обычный бег. 2. Прыжки вверх с касанием предмета головой на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3 метра. 3. Катания мячей друг другу с расстояния 1,5–2 метра в положении сидя, ноги врозь. 4. Ходьба по наклонной доске (20–30 сантиметров), по бревну, сохраняя равновесие</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: 1–4. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением</p> <p>Элементы спортивных игр: 1. Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность: 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: 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>Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их. 2. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). 3. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать прыжки. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). 2. Равновесие: ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров). 3. 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"> 1. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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"> 1. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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"> 1. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. 2. Приподнимать выгнутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. 3. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег: бегать на носках, в колонне по одному, по кругу, змейкой. 2. Лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередуя шаг, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку. 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>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне ступаящим шагом друг за другом; снимать и надевать лыжи при помощи взрослых. <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводите их в стороны, опускать. 2. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол. 3. Вращение стопами ног. Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров) 2. Перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); 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>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. <p>Оздоровительно-закаливающие процедуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять физические упражнения в проветриваемом помещении в легкой одежде, удобной для движений.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения с предметами и без предметов. 2. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). 3. 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"> 1. 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. 2. Прыгать на месте на двух ногах, прыгать с короткой скакалкой. 3. Мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). <p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполняет знакомые физические упражнения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. <p>Элементы спортивных игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Самостоятельная двигательная активность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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"> 1. 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 ориентиром; 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: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1. Прошаривать 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. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.</p>

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. Ставить руки перед грудью, закладывать их за голову и распрямлять плечи, разводять их в стороны, опускать. Выполнять упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>2. Приподнимать обе ноги над полом в упоре сидя; сгибать и выпрямлять, опускать их на пол.</p> <p>3. Собирают пальцами ног веревку; захватывать стопами и перекладывать с места на место мешочки с песком.</p> <p>Основные движения:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Лазанье: ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами; лазать по гимнастической стенке вверх-низ чередующимся шагом; переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезать через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>3. 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> <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: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p>Самостоятельная двигательная активность:</p> <p>1. Создавать условия для двигательной деятельности детей на воздухе с учетом состояния погоды.</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. Для профилактики плоскостопия в теплые дни ходить босиком по траве, песку различными способами.</p>