

Бекітетін:

«Достық балабақшасы» МКҚК

Менгерушісінің м.а. *Р.Н.Алжанова*

2023ж



2023-2024 Оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс әрекеттің

дәне шынықтыру перспективалық жоспары

Перспективне планирование организованной

Деятельности по физической культуре

на 2023-2024 учебный год

Дәне шынықтыру нұсқаушысы: Рахимова Г.К

Кокшетау қаласы

Белгесіні:

«Достық байланыстар» МҚКУ

Менерушісіні ма. *Аманжол* Р.Н.Аманжолма



Дене шынықтырудың перспективтік жоспары.

дәірлік топтар

Дене шынықтыру

нұсқаушысы: Рахимова Г.Ж.

2023-2024ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған іс –әрекетінің перспективтік жоспары.

Білім беру ұйымы : «Достық» балабақшасы

Топ: мектепалды топтары

Балалардың жасы 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айлар	Ұйымдастырылған іс- әрекет міндеттері
Қыркүйек	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет)</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру</p> <p>Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру;</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Жергілікті шарлардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі.</p>

--	--

Қазан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру</p> <p>Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м);</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м);</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Балалардың десаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімдеу деңгейін ескеріп, қарама қарсы температурадағы сумен шайынады.</p>
-------	--

Қараша	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр),</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсінікті кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p>
--------	---

Желтоқсан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Тене - теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу</p> <p>Секіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескертіп, қарама қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
-----------	--

Қаңтар	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру</p> <p>Жүгіру. жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Секіру. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау; Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсінікті кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p>
--------	---

Ақпан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру</p> <p>Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м);</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м);</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау;</p> <p>Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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 шаралар:</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.</p>
-------	---

<p>Наурыз</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр),</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау;</p> <p>Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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>Өзінің көңіл күйін сипаттай білуге үйрету. Балалардың дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p>
---------------	--

Сәуір	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру</p> <p>Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м);</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м);</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>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>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p>
Мамыр	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің</p>

тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет)

Негізгі қимылдар:

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;

Тепе - теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру

Жүгіру. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;

Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу;

Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;

Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру;

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Сауықтыру шынықтыру шаралары:

Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдаландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімдеу деңгейін ескертіп, қарама қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылықты тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту.

Бекітемін:

«Достық бағабакпасы» МКҚК

Менгерушісін м.а.  Р. Н. Альжанова



Дене шынықтырудың перспективтік жоспары.

ересек топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Рахимова Г.К.

2023-2024ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған іс –әрекетінің перспективтік жоспары.

Білім беру ұйымы : «Достық» балабақшасы

Топ:ересек топтары

Балалардың жасы 4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айлар	Ұйымдастырылған іс- әрекет міндеттері
Қыркүйек	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>Секіру.Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру,2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралары:</p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін,жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді:дымқыл шүберекпен</p>

	сүргінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін аузын шаяды.
--	--

Қазан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралары:</p> <p>Жалпақ табандылықтың алдын алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді.</p>
-------	--

Қараша

Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе - теңдікті сақтау. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.

Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру

Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта),

Еңбектеу, өрмелеу. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу

Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

Спорттық жаттығулар: Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.

Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Сауықтыру шынықтыру шаралары:

Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Желтоқсан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту;</p> <p>Жүгіру. –1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру,</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру</p>
-----------	---

Қаңтар	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта ептетінен бұрылып жату. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Допты домалату;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Құрсаудан еңбектеп өту</p> <p>Секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралар:</p> <p>Сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Денсаулықты сақтауға ынталандыру, « Салауатты өмір салты » және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p>
--------	--

Ақпан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту</p> <p>Жүгіру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту</p> <p>Секіру. 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру;</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралар:</p> <p>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 (таңертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p>
-------	--

Наурыз	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. 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>Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру.</p> <p>Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу</p> <p>Секіру. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралар:</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p>
--------	---

Сәуір	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолдыбелге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Шенбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралар:</p> <p>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>Балалар үй жайда жеңіл киіммен жүреді.Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді.</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p>
-------	--

Мамыр	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру</p> <p>Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. 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. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру шаралар:</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың десаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ата аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігімен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу. Жаттығулармен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
-------	---

Бекіткіні:

«Достық Балабақшасы» МКҚК

Менгерушісінің м.а. *Р.Д. Альжанова*



Дене шынықтырудың перспективтік жоспары.

Ортаңғы топтар

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Рахимова Г.К.

2023-2024ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған іс –әрекетінің перспективтік жоспары.

Білім беру ұйымы : «Достық» балабақшасы

Топ:ортаңғы топтары

Балалардың жасы 3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айлар	Ұйымдастырылған іс- әрекет міндеттері
Қыркүйек	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>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>

Қазан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның еңбектеу</p> <p>Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>. Балалар үй жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді.</p>
-------	--

Қараша	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кеуде тұсынан лақтыру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу</p> <p>Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбегінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Балалар үй жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ жүреді</p>
--------	--

Желтоқсан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру</p> <p>Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен еңбектеу</p> <p>Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулығы жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулармен массаж жасау</p>
-----------	---

Қаңтар	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру</p> <p>Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.Туннель арқылы еңбектеу</p> <p>Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>«Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну,өзінің жасаған іс әрекетінің ағзаға әсерін,тістерді тазалаудың пайдасын,суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну.Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p>
--------	--

Ақпан	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру.Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см)</p> <p>Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу.Допты заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу.Саты бойымен өрмелеу</p> <p>Секіру. Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Дененің белсенділігі(таңертенгі 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>
-------	---

<p>Наурыз</p>	<p>Жалпы дамыту жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Жүру. Өртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Баланың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, 33 табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
---------------	--

Сәуір	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру</p> <p>Жүгіру. белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. көлбеу модуль бойымен еңбектеу</p> <p>Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
-------	--

Мамыр	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;</p> <p>Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p>
-------	--

Бектемин:

«Достык Ылабақшысы» МККК

Менің үшкісінін ма.



Р.Н.Алжанова

2023ж



Перспективное планирование организованной учебной деятельности

подготовительная группа

Инструктор по физическому воспитанию: Рахимова Г.К.

2023-2024г

Перспективный план организованной деятельности на 2023-2024 учебный год на основе Типового учебного плана дошкольного воспитания и обучения

Организационное образование:

Группа: № 7 «Звездочки» дошкольная группа

Возраст детей: 5-6 лет

На какой период составлен план: 2023 -2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Разведение рук в стороны из положения "руки перед грудью", поднимание рук вверх и разведение в стороны из положения "руки за голову", поднимание рук со сцепленными в "замок" пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад одновременно, попеременно.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, боком, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3-4метра), в высоту с места (6-8метров), на двух ногах с обруча в обруч 40 сантиметров на одной и на двух ногах, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (до ориентира), произвольные прыжки со скакалкой.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Подбрасывание мяча вверх и ловля, метать мешочки, асыки в цель на расстоянии 2-2, 5метров, перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками друг другу двумя руками от груди, бросать и ловить мяч двумя руками вверх, перебрасывание мяча друг к другу из – за головы (рас. 1.5 – 2 метра)</p> <p>Ползание, лазанье: Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо, ползание на четвереньках между предметами «змейкой», ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, на животе подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: Ходьба с перешагиванием через предметы, по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по гимнастической скамейке, перешагивая кубики, по канату боком, приставным</p>

		<p>шагом (пятки на канате, носки на полу).</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое, равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате, на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, повороты вправо и влево.</p> <p>Элементы спортивных игр: Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, в ведении мяча правой и левой рукой.</p>
Октябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Передача друг другу мяча над головой (назад и вперед), повороты вправо, влево, поднимая руки вперед, наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса, поочередные подъемы согнутых и выпрямленных ног, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер, наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, в разном темпе, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, в рассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах попеременно на правой и левой ноге, через рейки, шнуры предметы (высота 15 см), спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, через предметы по прямой на двух ногах (расстояние 6 метров), на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками, перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу, метание мешочка с песком в цель на расстояние (2-2,5 метра), вести мяч</p>

		<p>между предметами двумя руками (расстояние 4метр),бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров)</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках между предметами, на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч ползание, через три обруча (прямо, правым и левым боком), с подлезание через несколько предметов подряд (под дуги),лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек разноименным способом.</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубик, с перешагиванием через предметы, по ребристой поверхности, по канату, боком приставным шагом, руки на поясе (пятки на канате, носки на полу), с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на самокате. Самостоятельно кататься на самокате по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.</p> <p>Элементы спортивных игр: Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону.Бросать мяч о стену и ловить двумя руками (элементы волейбола), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед(элементы баскетбола).</p>
Ноябрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения:Наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров,упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз).</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходить в колонне по одному,по двое, по трое, на носках, на пятках,на внутренней и внешней стороне стоп, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, боком, с поворотом в другую сторону, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения; в рассыпную.</p> <p>Бег: Бег в рассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между</p>

		<p>расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах (расстояние 3 метра) чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), на правой и левой ноге (попеременно) между предметами до обозначенного места (расстояние 3 метра), из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, спрыгивание с высоты в обозначенное место, на двух ногах с продвижением вперед на (расстояние 3-4)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 метра), бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 м).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 3-4 м), лазание по гимнастической стенке до верха с переходом на другой пролет и спуском вниз, по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, переползать через препятствия.</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, с перекладыванием маленького мяча одной руки в другую перед собой и за спиной, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой, по ребристой поверхности.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.</p> <p>Элементы спортивных игр: Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая ее от шайбы (мяча)</p>
Декабрь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ползание на животе с помощью рук (3 метра), выполнение полуприседания (6-7 раз) приседания, вынося руки вперед, захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Основные движения:</p>

		<p>Ходьба: Ходьба в колонне поодному, на носках, пятках, высоко поднимая согнутую в колене ногу, с перешагиванием через предметы, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, врассыпную, между предметами, приставными шагами вперед, ходьба и бег, повторяющиеся в чередовании.</p> <p>Бег: Бег врассыпную, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, "змейкой" между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Спрыгивать с высоты, прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра), вокруг себя.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч, пролезать в обруч разными способами лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: По ограниченной поверхности приставным шагом, а носках, по скамейке, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по ребристой поверхности, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения: Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках с горки по одному и по двое, поднимание с санками на горку.</p> <p>Элементы спортивных игр: Хоккей: Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота.</p>
Январь	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Перекалывание предмета из одной руки в другую перед собой,</p>

за спиной, над головой, хлопок перед собой и руки за спину, вращение кистями рук, сжатие и разжатие пальцев рук.

Основные движения:

Ходьба:

Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу, с изменением положения рук, с остановкой по сигналу взрослого, изменением направления движения, врассыпную.

Бег:

Высоко поднимая колени, в колонне по одному с перешагиванием через предметы, змейкой без ориентира, непрерывный бег между предметами до 2 минут, на скорость, врассыпную между кеглями.

Прыжки:

Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м), на правой и левой ноге поочередно между предметами, в длину с места, прыжки по прямой (расстояние 6 м), в высоту с места (6-8 метров).

Метание, ловля, бросание:

Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, бросать мяч верх, вести мяча между предметами двумя руками (расстояние 4 м), перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой левой поочередно)

Ползание, лазанье:

Пролезать через несколько предметов подряд, ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра) толкая головой мяч, пролезать в обруч разными способами, ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Равновесие:

Ходьба гимнастической скамейке, переключивание на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой или за спиной, ходьба по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через набивные мяч.

Построение, перестроение:

Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком

Музыкально-ритмические упражнения:

Движения в разном темпе в соответствии с музыкальным сопровождением, красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку, шаг прямого галопа, движение парами по кругу. Перестроение с расхождением и схождением в парах. Приставной шаг с приседанием "пружинка"

		<p>с наклоном головы в стороны, движение рук вместе.</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на санках: торможение при спуске, катание друг друга, поднимание с санками на горку, ходьба на лыжах.</p> <p>Элементы спортивных игр: Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота</p>
Февраль	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Сидя, повернуться и положить предмет позади себя, повернуться, взять предмет, лежа на спине: подъем ног вверх, движения ногами, как при езде на велосипеде, перевороты со спины на живот и обратно, прогибание и приподнимание плеч, разведение рук в стороны.</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, в рассыпную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Бег: Бег с перешагиванием через бруски, с перестроением в три колонны (на ходу взять кегли), на скорость с переходом на бег без ускорения несколько раз, на скорость шеренгами, челночный бег, медленный бег по пересеченной местности</p> <p>Прыжки: Перепрыгивание через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4м), в длину с места, на правой и левой ноге поочередно между предметами расстояние (3 метра)</p> <p>Метание, ловля, бросание: Вести мяча между предметами двумя руками (расстояние 4м), перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра,</p> <p>Ползание, лазанье: Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, Пролезать в обруч разными способами.</p> <p>Равновесие: Ходьба по ребристой поверхности, с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу)</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения: Ходьба на лыжах.</p>

		<p>Элементы спортивных игр Выбирание на горку ступающим шагом прямо, елочкой. Умение спускаться в низкой стойке, самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой.</p>
Март	Физическая культура	<p>Общеразвивающие упражнения: Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступить на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание</p> <p>Основные движения:</p> <p>Ходьба: Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через предметы, боком; с поворотом в другую сторону, с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; в рассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.</p> <p>Бег: Бегать в рассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты.</p> <p>Прыжки: Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, в высоту с разбега, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра), из обруча в обруч на расстоянии 40 см на одной и на двух ногах.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола, метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: Ползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, переползать через препятствия, в обруч разными способами, через несколько предметов подряд.</p> <p>Равновесие: Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, с переходом на другой пролет и спуском вниз; ходьба</p>

		<p>по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, перешагивая кубики, с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.</p> <p>Спортивные упражнения: Игры - эстафеты Казахские национальные игры.</p>
<p>Апрел</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Повторение ранее изученных упражнений, закрепление и совершенствование двигательных навыков:</p> <p>Ходьба: В процессе ходьбы перестроение в пары и обратно. Перестроение из одной колонны в три в процессе ходьбы и бега, на ходу выполняя задания педагога, перестроение в пары и обратно в колонну по одному в процессе движения, перестроение из колонны по одному в колонну по трое, по четверо.</p> <p>Бег: В колонне по одному с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени; змейкой без ориентира; непрерывный бег между предметами до 2 минут.</p> <p>Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, через короткую скакалку, на двух ногах с продвижением вперед, через длинную скакалку.</p> <p>Метание, ловля, бросание: Бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров)</p> <p>Ползание, лазанье: Пролезать в обруч разными способами, ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками, перелезть через несколько предметов подряд</p> <p>Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, через набивные</p>

	<p>мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, ходьба по ребристой поверхности, кружение парами, держась за руки, по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой).</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения: Катание на велосипеде, самокате.</p> <p>Элементы спортивных игр Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу, выполнять повороты вправо и влево.</p>
--	---

<p>Май</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: Переступание приставными шагами в сторону через канат, гимнастическую палку, опираясь серединой ступни. Сгибание, выпрямление, вращение стоп. Ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) 6 метров, упражнения в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (7–10 раз) на гимнастической стенке, вис на руках, ноги вместе, махи ногами (7–10 раз), перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка" (7–10 раз), ползание на животе с помощью рук (5 метров).</p> <p>Основные движения: Ходьба: Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, с перешагиванием через скакалку, высоко поднимая колени; через мячи боком, враспынную между кеглями, с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 сантиметров попеременно правой и левой ногой;</p> <p>Бег: Бегна дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места, бег в колонне по одному в среднем темпе.</p> <p>Прыжки: Прыжки из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров, спрыгивать с высоты, прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров);</p> <p>Метание, ловля, бросание: Метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, бросать мяч через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно).</p> <p>Ползание, лазанье: Перелезть через несколько предметов подряд, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.</p> <p>Равновесие: Ходьба по канату боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>Построение, перестроение: Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком</p> <p>Спортивные упражнения: Баскетбола, футбол</p> <p>Элементы спортивных игр: Элементы: футбол: Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, вождение мяча вокруг предметов, закатывание мяча в ворота.</p>
-------------------	-----------------------------------	---

		<p>Элементы баскетбола: Отбивание мяча о стену несколько раз, подряд, перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяча правой и левой рукой.</p>
--	--	--

