

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін», «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүруді үйрету.</p> <p>Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіруге дағдыландыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіруге дағдыландыру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p>

	<p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апаруды үйрету.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұруды үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату.</p> <p>Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншак» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге дағдыландыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді үйрету.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p>

		<p>Қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешікке көтерілу.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақин» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту.</p> <p>Жүгіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p>

		<p>Аяққа арналған жаттығулар. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешіктен түскенде тежеуге дағдыландыру.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. "Денсаулық - зор байлық" сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.</p> <p>Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру.</p>

	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымдардың кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, сауықтыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіруге дағдыландыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p>Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p>

		<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалауға, құрғатуға үйрету.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру.</p> <p>Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру.</p>

	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешікке көтерілу үйрету.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықтарын дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру.</p>
--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып үйрету.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын</p>

		<p>арқасына апару.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүріп өтуге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен төбешіктен түскенде тежеуге дағдыландыру.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</p>
--	--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту.</p> <p>Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p>

		<p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыруға дағдыландыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен олардытазалауға, құрғатуға үйрету.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ересек «Ақтиін» «Құлыншақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүру: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.</p> <p>Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p>Секіру: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұруға дағдыландыру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың</p>

	<p>ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгіп, екі аяқты кезекпен көтеруге үйрету.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау, төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату.</p> <p>Велосипед тебу: Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуді, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>
--	--

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК

Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Жүру: Бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру.</p> <p>Жүру: Сапта бірқалыпты және аяқтың ұшымен жүру.</p> <p>Жүгіру: Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіру.</p> <p>Жүгіру: Сапта тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Сапқа тұру: Шеңберге тұру және шеңбердің іші, сырты, ортасын табу.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау: Тура жолмен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Жүру: Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру.</p> <p>Лақтыру: Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу.</p> <p>Еңбектеу: Тура бағытта еңбектеу.</p>

		<p>Ұлттық ойын: «Тымақ ұру».</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>«Тымақ ұру»</p>
--	--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене тәрбиесі	<p>Жүру: Екеуден жұппен жүру.</p> <p>Жүгіру: Аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру.</p> <p>Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа секіріп қолмен жету</p> <p>Еңбектеу: Тартылған арқанның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) Доғаның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Лақтыру: 2,5-5 м қашықтыққа заттарды оң және сол қолмен лақтыру.</p> <p>Тепе-теңдік сақтау: Жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар: Таныс қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Ұлттық ойын: «Бос орын»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық</p>

	<p>дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене тәрбиесі	<p>Еңбектеу: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Секіру: 15-20см биіктен секіру</p> <p>Жүру: Шашырап және қайта саппен жүру.</p> <p>Жүгіру: Сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p>Лақтыру: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға затты лақтыру (2,5-5 м қашықтықта)</p> <p>Жүгіру: Тура және шеңбер бойымен жүгіру</p> <p>Жүру: Қол ұстасып,жүппен жүру.</p> <p>Сапқа тұру: Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Секіру: Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру (40 см қашықтыққа)</p> <p>Еңбектеу: Туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Өрмелеу: Саты бойымен өрмелеу.</p> <p>Ұлттық ойын: «Қол күрес»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру</p>

	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<p>Домалату: Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалату.</p> <p>Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.</p> <p>Еңбектеу: Заттарды айналып еңбектеу.</p> <p>Сапқа тұру: Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Еңбектеу: Туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Жүру: Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүру.</p> <p>Секіру: Құрсаудан құрсауға секіру.</p> <p>Еңбектеу: Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту.</p> <p>Сапқа тұру: Саптағы, шеңбердегі өз орнын табу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Тура жолмен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Қағып алу: Допты жоғары лақтырып, қағып алу.</p> <p>Ырғақты жаттығулар: Таныс қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Ұлттық ойын:</p>

		<p>«Қуыр-қуыр қуырмаш»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p>Жүру: «Жыланша» ирелеңдеп заттар арасымен жүру.</p> <p>Секіру: 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p>Өрмелеу: Саты бойымен өрмелеу.</p> <p>Домалату: Заттардың арасымен допты домалату.</p> <p>Жүру: Қол ұстасып және арқаннан ұстап жүру.</p> <p>Домалату: Допты қақпаға домалату.</p> <p>Жүру: Тура және шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Секіру: Сызықтан секіру.</p> <p>Еңбектеу: Заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Лақтыру: Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру.</p> <p>Ұлттық ойын: «Оқтау тартыс»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p>

	<p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене тәрбиесі	<p>Жүру: Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p>Секіру: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанауды қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Еңбектеу: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу.</p> <p>Лақтыру,қағып алу: Допты жоғары лақтыру,қағып алу.</p> <p>Лақтыру: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыру.</p> <p>Жүгіру: Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30см) тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсу.</p> <p>Ұлттық ойын: «Арқан тарту»</p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 - 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	<p>Секіру: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Жүру: Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүру.</p> <p>Лақтыру: Оң және сол қолмен допты кеуде тұстан лақтыру.(1,5-2метр қашықтықтан)</p> <p>Жүгіру: 10-20 метрге дейін жылдам жүгіру.</p> <p>Секіру: Тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p>Жүру: Шашырап қайта саппен жүру.</p> <p>Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу.(биіктігі 1,5 метр)</p> <p>Жүру: Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Лақтыру: Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру.</p> <p>Ырғақты жаттығулар: Бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Ұлттық ойын: «Соқыр теке»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық</p>

	<p>дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p>
--	--

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p>Еңбектеу: Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту.</p> <p>Секіру: Тұрған орнында қос аяқпен секіру.</p> <p>Жүру: Жан-жаққа баяу айналып жүру.</p> <p>Қағып алу: Жерге (еденге) допты соғып, қағып алу.</p> <p>Жүгіру: Белгі бойынша тоқтап, қайта жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Қырлы тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Еңбектеу: Заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Домалату: Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалату.</p> <p>Жүгіру: Шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Бір-бірінен 10см қашықтықта орналасқан тақтайшалармен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>Лақтыру: Оң және сол қолмен тік нысанаға заттарды (биіктігі 1,2 метр) лақтыру.</p> <p>Еңбектеу:</p>

		<p>Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу.</p> <p>Ырғақты жаттығулар: Таныс қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Ұлттық ойын: «Білектесу»</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p>
--	--	---

Білім беру ұйымы: №8 «Күншуақ» бөбекжай-балабақшасы МКҚК
 Топ: ортаңғы «Балапан», «Бөбек», «Қуаныш», «Бота», «Айгөлек» тобы
 Балалардың жасы: 3 жастан.
 Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр) өрмелеу және одан түсу.</p> <p>Жүру: Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p>Секіру: Тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p>Жүгіру: Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.</p> <p>Жүру: Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Секіру: Тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p>Жүгіру: Шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіру.</p> <p>Лақтыру: Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру.</p> <p>Ұлттық ойын: «Тақия тастамақ» (жаңаша түрі)</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрыптебу.</p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p>
--	--	--