

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

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден 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 Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеруге (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

		<p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>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>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру,</p>
--	--	---

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: аяқтың ұшымен жүру Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу: кедергілер арасынан еңбектеу; Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және</p>

		<p>солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту:</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну,</p>
--	--	---

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру Жүгіру: кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: орнында айналу, оңға, солға бұрылу, Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. қолды желкеге қою. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p>

	<p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Допты қақпаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</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>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау,</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	--

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; Секіру: оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу</p>

	<p>(3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	---

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды</p>

		<p>жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу</p> <p>Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>

		<p>Спорттық жаттығулар. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай 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: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Секіру: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: орнында айналу, оңға, солға бұрылу Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-</p>

		<p>тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Допты қақпаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; Секіру: биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

		<p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Қошақан», «Қарлығаш», «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру Музыкалық -ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p>

		<p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойындар.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Волянд ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	--	---

