

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

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

Топ: ересек «Гүлдер», «Қызғалдақ», «Балдырған» 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><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүруді үйрету.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіруге дағдыландыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеуге үйрету.</p> <p><b>Секіру:</b> 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><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p>

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

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

Топ: ересек «Гүлдер», «Қызғалдақ», «Балдырған» 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><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүруге дағдыландыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді үйрету.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> 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><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b></p>

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

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

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

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

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

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

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

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

Топ: ересек «Гүлдер», «Қызғалдақ», «Балдырған» 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><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> 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><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіруге дағдыландыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру:</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Топ: ересек «Гүлдер», «Қызғалдақ», «Балдырған» 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><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүруге дағдыландыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұруға дағдыландыру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b> Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> 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><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Тізені бүгіп, екі аяқты кезекпен көтеруге үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау, төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату.</p> <p><b>Велосипед тебу:</b> Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> «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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. <b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> 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 «Жұлдыз» 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><b>Жүру:</b> Бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру.</p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бірқалыпты және аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Сапта тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b> Шеңберге тұру және шеңбердің іші, сырты, ортасын табу.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Тура жолмен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Жүру:</b> Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу.</p> <p><b>Еңбектеу:</b> Тура бағытта еңбектеу.</p>

	<p><b>Ұлттық ойын:</b> «Тымақ ұру».</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру</b> Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b> Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> 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 «Жұлдыз» 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><b>Жүру:</b> Екеуден жұппен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, жүгіру .50-60 секунд ішінде тоқтамай баяу қарқынмен жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру.</p> <p><b>Секіру:</b> 2-3 метр қашықтыққа алға жылжып секіру. Ілініп тұрған затқа секіріп қолмен жету</p> <p><b>Еңбектеу:</b> Тартылған арқанның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) Доғаның астынан еңбектеп өту (биіктігі 40 см) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p><b>Лақтыру:</b> 2,5-5 м қашықтыққа заттарды оң және сол қолмен лақтыру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Жерде жатқан арқан бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. Арқан бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Ұлттық ойын:</b> «Бос орын»</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру</b> Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b>  <b>Жүру:</b> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;  <b>Жүгіру:</b> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу  <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру  <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;  <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру  <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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 көтеру (5-6 рет).  <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

		<p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> 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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру,</p>
--	--	---

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> аяқтың ұшымен жүру <b>Жүгіру:</b> бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру, <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> кедергілер арасынан еңбектеу; <b>Секіру:</b> екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. <b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. <b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және</p>

		<p>солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту:</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></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 «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру <b>Жүгіру:</b> кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); <b>Секіру:</b> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> орнында айналу, оңға, солға бұрылу, <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Түзу бағытта адымдап жүру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. <b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p>

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

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру <b>Жүгіру:</b> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; <b>Секіру:</b> оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Жұбымен шеңбер бойымен жүру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу</p>

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

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <b>Жүгіру:</b> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> бірнеше заттардан еңбектеп өту <b>Секіру:</b> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> 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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. <b>Жүгіру:</b> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, <b>Секіру:</b> алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>

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

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; <b>Жүгіру:</b> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. <b>Секіру:</b> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> орнында айналу, оңға, солға бұрылу <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Түзу бағытта адымдап жүру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> 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><b>Спорттық жаттығулар.</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b> <b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Допты қақпаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> 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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	--

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» 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><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, <b>Жүгіру:</b> бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; <b>Секіру:</b> биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Жұбымен шеңбер бойымен жүру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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). <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

		<p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> 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><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> 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><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	--

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

Топ: мектепалды «Күншуақ» тобы

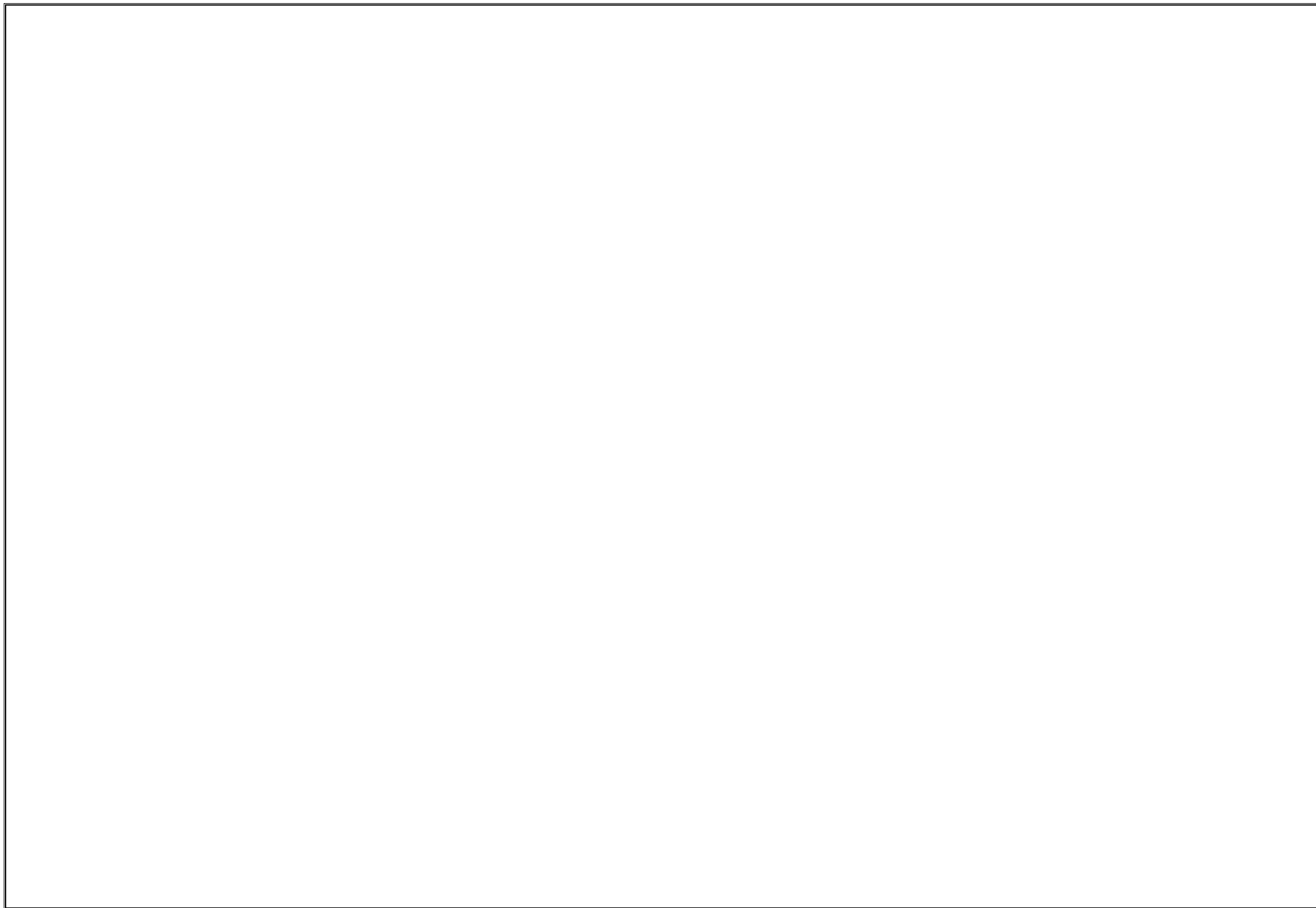
Балалардың жасы: 5 жастан.

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

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар.</b> <b>Жүру:</b> тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <b>Жүгіру:</b> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру <b>Музыкалық -ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> 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><b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Воляндты ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.</p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> танертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	--	---





**Перспективный план организованной деятельности инструктора  
по физической культуре на 2023-2024 учебный год**

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: сентябрь, 2023 - 2024 учебный год.

<b>Месяц</b>	<b>Организованная деятельность</b>	<b>Задачи организованной деятельности</b>
Сентябрь	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание:</b> метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p> <p><b>Упражнения для ног.</b></p> <p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p>

		<p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p>
--	--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: октябрь , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения:</b> в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие:</b> бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p><b>Бег:</b> бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;</p> <p><b>Прыжки:</b> с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание:</b> ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> повороты направо, налево, кругом; размыкание и</p>

		<p>смыкание.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Приседать, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p>
--	--	--

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Ноябрь , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание:</b> метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p>

		<p>Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p>
--	--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Декабрь , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Декабрь	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения:</b> в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие:</b> бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p><b>Бег:</b> бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;</p> <p><b>Прыжки:</b> с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание:</b> ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> Ритмическая гимнастика: выполнять знакомые,</p>

		<p>разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Присесть, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминов для организма человека.</p>
--	--	--

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Январь , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание, ловля, бросание:</b> катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p>

	<p>Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p>
--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Февраль , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Февраль	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, в рассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание:</b> метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p> <p><b>Упражнения для ног.</b></p>

		<p>Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b></p> <p>Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p>Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b></p> <p>Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b></p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p>
--	--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Март , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 сантиметров от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> лазать по гимнастической стенке вверх-вниз чередующимся шагом, переход с пролета на пролет вправо, влево; перелезть через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание:</b> метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>В положениях руки в стороны, вперед сжимать и разжимать кисти, вращать их, сводить и разводить пальцы, вытягивать их.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p>

		<p>Прокатывать вокруг себя мяч, сидя и стоя на коленях.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Сгибать ногу в колене, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать. Оттягивать носки, сгибать стопу.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Регулировать физическую нагрузку на организм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Знакомить с понятием "в здоровом теле — здоровый дух", понимать влияние действий гигиенических процедур (чистка зубов, закаливание) для защиты (пользы) организма.</p>
--	--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Апрель , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения:</b> в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.</p> <p><b>Равновесие:</b> бревну (с перешагиванием предметов, повороты с мешочком на голове, руки в стороны); ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров);</p> <p><b>Бег:</b> бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты, бегать на 40-50 метров со средней скоростью в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, подлезать под веревку, поднятую на высоту 50 сантиметров правым и левым боком вперед; пролезать в обруч;</p> <p><b>Прыжки:</b> с поворотами направо, налево, кругом; прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через 4-5 линий (расстояние между линиями 40-50 сантиметров), с высоты 20-25 сантиметров, в длину с места (не менее 70 сантиметров); прыгать с короткой скакалкой.</p> <p><b>Катание:</b> ; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) с расстояния 1,5 метра; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы и ловить их (на расстоянии 1,5 метра), перебрасывать мячи двумя руками и одной рукой из-за головы через препятствия (с расстояния 2 метра); мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд).</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> повороты направо, налево, кругом; размыкание и</p>

		<p>смыкание.</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b> руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b> Стоя, ноги вместе (и врозь), наклоняться вперед, доставать пальцами носки ног, класть и поднимать предметы.</p> <p><b>Упражнения для ног.</b> Делать подряд 4–5 полуприседаний. Присесть, держа руки на поясе, отводя руки в стороны, разводя их в стороны из положения вперед.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Привлекать детей к выполнению упражнений вместе с педагогом, стимулировать интерес к участию в подвижных играх.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, дать представление о пользе овощей, фруктов, витаминах для организма человека.</p>
--	--	---

Учреждение образования ГККП ясли-сад №8 «Күншуак»

Группа: предшкольная группа «Көбелек»

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана: Май , 2023 - 2024 учебный год.

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическое воспитание	<p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b> ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному.</p> <p><b>Равновесие:</b> ходить между линиями (расстояние 15 сантиметров), по линии, веревке, по доске, гимнастической скамейке,</p> <p><b>Бег:</b> бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную; бегать с разными заданиями,</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами;</p> <p><b>Прыжки:</b> прыгать на месте на двух ногах (10 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой); на двух ногах, с продвижением вперед на расстояние 2-3 метра;</p> <p><b>Катание:</b> метание, ловля, бросание: катать мячи, обручи друг другу между предметами; метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 метра), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 метра) правой и левой рукой;</p> <p><b>Построение, перестроение:</b> строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в звенья по два, по три, равнение по ориентирам;</p> <p><b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b></p> <p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений;</p> <p><b>Упражнения для туловища.</b></p> <p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Наклоняться влево, вправо, вперед, откидываться назад;</p>

		<p><b>Упражнения для ног.</b> Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Катание на велосипеде: кататься на двухколесном или трехколесном велосипеде; выполнять повороты вправо, влево.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать интерес к подвижным играм.</p> <p><b>Самостоятельная двигательная активность.</b> Поощрять игры детей с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к использованию физкультурного инвентаря, оборудования, атрибутов для спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Формирование здорового образа жизни.</b> Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека, о том, как за ними ухаживать.</p>
--	--	--