

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Қушшар» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі
 Ж. Саутбекова
«29» _____ 2024ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
ЕРЕСЕК «АҚТИН», «БОТА» ТОПТАРЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қожахметов А.С.

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ересек «Ақтиін», «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін»«Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақин» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ересек «Ақтиін» «Бота» тобы

Балалардың жасы: 4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды
29.09.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН
№8 «Күншұақ» бөбекжай-балабақшасы
МККК: менгерушісі
Ж.Сүтбекова
«29» _____ 2024ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
ОРТАҢҒЫ «ҚУАНЫШ» ТОБЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қожахметов А.С.

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының 2025 - 2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024 - 2025 оқу жылы

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: ортаңғы «Қуаныш» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды

29.08.2024
(күні, айы, жылы)

БЕКІТЕМІН

№8 «Құлдуар» бөбекжай-балабақшасы

МККК мендөрушісі

Саутбекова

Саутбекова

« 29 » 08 2024ж.

**МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ ЖОСПАРЫ ЖӘНЕ МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ
ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ НЕГІЗІНДЕ
2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ НҰСҚАУШЫСЫНЫҢ
ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ІС-ӘРЕКЕТТІҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
МЕКТЕПАЛДЫ «КӨГЕРШІН» ТОБЫ**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қожахметов А.С.

**Дене тәрбиесі нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>

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

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

Топ: мектепалды: «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2024-2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Секіру: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, Лақтыру, қағып алу, домалату: допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: орнында айналу, оңға, солға бұрылу Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар.</p>

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; Секіру: биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: . 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>

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

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

Топ: мектепалды «Көгершін» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2024 - 2025 оқу жылы.

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

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