

Бекітемін
"Алматы облысы білім басқармасының
Қонаев класы бойынша білім бөлімі"
мемлекеттік мекемесінің "Нұр-Бөбек"
балабақшасы" МБҚК
менгерушісі Н.С. Кошакпаева
2023 жыл

**2023-2024 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары
«Толағай» «Еркемай»
орта тобы**

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н.Төкен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-
әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» балабақшасы

Топ: «Толағай» «Еркемай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><u>Жалпы дамытушы жаттығулар:</u> <u>Қыркүйек</u> бағдарлай отырып, ауылда нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына сәйкестендіріп) педагогпен бірге орындау үйрету.</p> <p><u>Негізгі қимылдар:</u> <u>Жүру:</u> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;</p> <p><u>Жүгіру:</u> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;</p> <p><u>Секіру:</u> Екі аяқтап басты затқа тігізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қапшықтықта алға қарай жылжи отырып секіру;</p> <p><u>Лақтыру, қағып алу:</u> Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ үстінен қалпында допты домалату, қақпадан және лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан көк, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көзденен нысанға алысқа, тура нысанға лақтыру;</p> <p><u>Еңбектеу, өрмелеу:</u> Тура бағытта 4-6 метр</p>

		<p>арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғмен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>Төпе-теңдікті сақтау: Төпе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңселекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және нық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;</p> <p>Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алдыңғы бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру;</p> <p>Секіру: Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ күрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>Лақтыру, қағып алу: Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанға, алысқа, тура нысанға лақтыру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен,</p>

		<p>40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтағы арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Тене-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орыналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p>
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір қолыңдағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өтіне қарай тарту, қалаң тәрізді дөңгелекту.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізесі жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүреліп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру.</p> <p>Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру.</p> <p>Секіру: Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпик құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу: Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алашақ ұстасып қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденен нысанға алысқа, тура нысанға лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алашақтаған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары</p>

		<p>арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Отырған, жатқан калыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған калыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен күм салынған қашықты алу, екі аяғымен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру.</p> <p>Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру.</p> <p>Секіру: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу: Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см)</p>

	Дене шымықтыру	<p>жүру дағдыларын қалыптастыру:</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шамамен сырғанау, биік емес төбелден бір-бірін сырғанау, біліктілік қалыптастыру. Ересектердің көмегімен модале жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Жаппы дамытушы жаттығулар: Қолға және иіс белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар; қолдармен жоғары, екі жаққа созып көтеру, зәтті бір қолдан екінші қолға алдымен жоғары, артқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шебердегі өз орнын табу (балдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Нық қаламмен алға, нық қаламмен артқа жүру, тікелей биікке көтері отырып жүру.</p> <p>Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарсында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Секиру: Ыр аяқтан бір аяққа секиру, тұра секиру, екі аяқпен секиру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ, төрелікке (15-20 см биіктіктен) секиру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Лоқалдау, дақтыру, қағып алу: Көзденен нысанға, аяққа дақтыру, тұра нысанға оң және сол қолмен тік нысанға қолдап дақтыру, допты тәрбиешіден 1-1,5 метр арақашықтықта дақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаның, тордан өткізе дақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Еденге тігінен тұрап құрсауды еңбектеу, дотаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Тұра жолмен тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде теңе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шамамен сырғанау, биік емес төбелден бір-бірін сырғанау, биіктіктерін қалыптастыру.</p> <p>Шымықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массажд жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.</p>
Қантарт	Дене шымықтыру	<p>Жаппы дамытушы жаттығулар: Қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа иалықтау. Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шапқалмен жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіріп, белдеуіне теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шебердегі өз орнын табу (балдары бойынша)</p>

		<p>дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру.</p> <p>түзеңі бүйікке көтере отырып жүру.</p> <p>Жүгіру: Ортуды бағыттап, жылдам (10-20 метр) және бау (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Секіру: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тұра секіру, екі аяқпен секіру (аяқтар бірігіп-аяқтар ашық), терекшікке (15-20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Домалату, дақтыру, қатып алу: Көзден нысанға, аяққа дақтыру, тұра нысанға оң және сол қолмен тік нысанға қолдап дақтыру, дотты тарбегішпен 1-1,5 метр арақашықтықта дақтыру, үлкен дотты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе дақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Елсегіе тігінен тұрап күрсумен еңбектеу, дотаның астымен өрмелеу, тырнастықаттық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Тенгеңдікті сақтау: Тұра жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде теңгеңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шаппанмен сырғанау. Бүйк емес төбеден бір-бірін сырғанау бұліктерін қалыптастыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес бағалардың, күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.</p> <p>Жақын дамытушы жаттығулар: Түрегесіп тұрып солға, оңға, алға, артқа сіккен, шалқасынан ешпегіне аударып түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жарылдай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды түзеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кесек-кесек көтеру, жерге отырып, құм салынған қапшықты табымен қорғау, екі аяқпен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеберсіздігі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, түзеңі бүйікке көтере отырып жүру.</p> <p>Жүгіру: Ортуды бағыттап, жылдам (10-20 метр) және бау (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Секіру: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тұра секіру, екі аяқпен секіру (аяқтар бірігіп-аяқтар ашық), терекшікке (15-20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Домалату, дақтыру, қатып алу: Көзден</p>
Наурыз	Дене шынықтыру	

Сөзiр	Дене шымықтыру
	<p>нысанға, адысқа дақтыру, тура нысанға, он және сол қолмен тік нысанға қозғал дақтыру, допты тербелінісмен 1-1,5 метр арақашықтықта дақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе дақтыру дақтыларын қалыптастыру.</p> <p>Еңбектеу, ормелеу: Еленте тітінен тұрған Еңбектеу, еңбектеу, доғаның астымен ормелеу, қарсаудың еңбектеу, бойымен жоғары ормелеу, пранысникандық қойырта бойымен жоғары ормелеу және одан төмен түсу дақтыларын қалыптастыру.</p> <p>Тене-теңікті сақтау: Тура жолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тене-теңікті сақтау дақтыларын қалыптастыру.</p> <p>Шымықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен ойындар жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес батылдардың күн сайын таза киімді кию.</p>

Мамыр	Дене шынықтыру
<p>ауада болуын қаптамаңыз ету.</p> <p>Жаңы дамытушы жаттығулар: <u>Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа)</u>, <u>шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру</u>, <u>түсеру</u>, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату, түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкесу, шалқасынан етігетіне аулап түсу және керісінше, қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізгете таянып отырып-тұру, тізгелен бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру, жерге отырып, құм салыптан қапшықты табанымен қармау, екі аяғын секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүзу: Сапқа тұру. Оз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі оз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүзу, тізгені биікке көтере отырып жүзу.</p> <p>Жүгіру: Ортүрлі бағыттарда жылдам (10-20 метр) және бау (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Секіру: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тұра секіру, екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), терелдікке (15-20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Домалату, дақтыру, қатып ату: Көлденен нысанға, алысқа дақтыру, тұра нысанға он және сол қолмен тік нысанға көздеп дақтыру, допты тәрбиесінен 1-1,5 метр арақашықтықта дақтыру, үлкен допты екі қолмен арқанынан, тордан өткізе дақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Еңбектеу, ормелеу: Еденге тігінен тұрған құрғаудан еңбектеу, доғаның астымен ормелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жотары ормелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Тұра қолмен, тақтай бойымен, арқан бойымен жүзу кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш допшенікті велосипед тебу дағдыларын жетілдіру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массажи жасау.</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес бағалардың күн сайын таза ауада болуын қаптамаңыз ету.</p>	

Бекітемін
«Халықтың рухани білім басқармасының
«Қолдан келетін деңгейдегі білім бөлімі»
Қолдан келетін деңгейдегі білім бөлімі
«Нұр-Білім» ММҚК
ММҚК
Н.С. Қолжазбаева
2023 жыл

2023-2024 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары
«Ақбөпе» «Ақтін»
ересектер тобы

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н. Токен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту/дың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту/дың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-арекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбей» бөбейшік балалық бағдарламасы
Топ: «Ақбөпе» «Ақтіні» ересектер тобы
Балалардың жасы: 4-жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру; тұрған калыпта қолдарын арқасына алғару; саябақтарын бүтін, қолды айналыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқару; алға еңкею; қолды ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өткізген содан кейін ұшымен қою, топалдау. Қатарынан 4-5 рет жүреген, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын соғу, табанды бұту.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымды өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірінен сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапқа қайта құру, бағдар бойынша түзету. Сапқа бір-бірінен жүру. Жүруді жүтірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру; қол мен аяқ қимылды үйлестіру; бой түзуінің дұрыс сақталуы. Жүтіру: бірқалыпта, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүтіру; күш және үлкен қадаммен жүтіру; сапқа бір-бірінен, тұрпайыста жүтіру. Тұрпайыстармен жүтіру; шашпай және бау қарқынмен, жетекшімен ауада отырып жүтіру; 1-1,5 минут ішінде бау қарқынмен үлгісіз жүтіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүтіру. Секіру: бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла көз аяқпен секіру; бір орында оңға, солға бұрылып секіру. Домалату, қайтып алу, аяқтау: Заттар арақшымен доптарды құрысуларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қайтып алу (1,5 м қашықтықта). Еңбектеу, өрмектеу: 8 м дейінгі қашықтықта заттар арақшымен тұра. Байат бойынша топтастырылып</p>

		<p>еңбектеу. Тактайла, орындықта көлденеңінен еңбектеу.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тактаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. Қолын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта колдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұту.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.</p> <p>Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p>Жүгіру: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру.</p> <p>Секіру: Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см).</p> <p>Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет).</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тактаймен жүру.</p>

Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлен тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Секіру: 20-25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту. Тене-теңдікті сақтау: Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлен тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта</p>

		<p>тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.</p> <p>Сапта бір-бірден жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.</p> <p>Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.</p> <p>Секіру: Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру).</p> <p>Домалату, қағып алу, лақтыру: Оң және сол қолмен қолденен нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) доп немесе қатташа лақтыру, 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді).</p>
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарды басқа қоя, оларды екі жаққа созу және түсіру, орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру, таяқты (құрсау) жоғары көтеру, нықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңделу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкішпен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру.</p> <p>Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден</p>

		<p>және жүппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру.</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p>Домалату, қағып алу, лақтыру: Доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен; арқанмен тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату; сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.</p>
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйене отырып, екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жазу, төмен түсіру, кезекпен аяқты бүту және жазу, көтеру және түсіру. Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелендеп жүру. бытырап, қосымша кадаммен алға, шет жағына жүру.</p> <p>Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жүппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p>Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру.</p> <p>Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Қырлы тақтаймен жүру.</p>

Назрас:	Дене шымындары
	<p>қолбеу тастауды жору-төмен жүру және жүгіру; Сирғиыттық жаттығулар: Шамамен сырғанау; Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанау; сырғанау; Мұнда жоюармен өзінің сырғанау; Жалпы дамытушы жаттығулар: Зерт ұстаған қолдарын соған қалаймен шығарып жатқан қуы етпестіе бұрылып жату; етпестіе жатқан қалам нүктен, басал, қолдарын аяға соған көтеру; Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сауса тұру; сап мұрымадан өтертін қайта тұру; Қатарға бір-бірден сапта, шендерге тұру; Қатарға есуген, үнеумен тұрам, сапта қайтадан қару, бағдар бойында төнеу; оңға, солға айыну; бұрылыстар; аяқару және жақсылау; Жүруді жүргізумен, сөзбен кесектестіріп, бағытта, жүгірумен, өтертін жүру; Жүруді басқа қарқанды өтертін жүру; Жүруді бойында тоқтап жүру; қимылдармен кесектестіріп, белгі бойында тоқтап жүру;</p> <p>Жүгіру: Қалаңғы, аяқтан ұшамен, тізең жотары көтертін; ұзақ және ашпақ адаммен; сапта бір-бірден және жүгімен, түрлі бағытта; бағыттап жүгіру; Жетекшінің ауысуымен, қарқанды жылдамдатып және аяқарып жүгіру; Жай қарқанда ұзақтас жүгіру; 50-60 метрге жүгіру; 5 метрден 3 рет жүгіру; Түрлі бағытта жүгіру; қалаң алып жүгіру;</p> <p>Секіру: Затты жаңу арқаны орманнан жотары секіру; биіктігі 5-10 см 2-3 аяқтан үстіннен кесектесе секіру;</p> <p>Домалығу, қатып алу, дақтару: Доты жотары дақтару; елеңге ұру және оны екі қолмен қылып алу; доты жетіс ұру;</p> <p>Кіндіктер, орманды: 50 см жотары көтертін арқанында, дотында, тақтың астынан оң және сол бүйірмен ала еңбектесіп жүру;</p> <p>Теле-теңдікті сақтау: бір-бірден қылақ қойыптан үрентен 5-6 доп арқалы кесектен, қолдан түрлі қалыңмен аттан өту, түрлі жағдайда теле-теңдікті сақтау; Қарлы тақалмен жүру; қолбеу тақалда жотары-төмен жүру және жүгіру;</p>
Сәір	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізең бүтін тұрып, аяқтарды кесектен көтеру; аяқпен тақтың арқанында үстін, аяқтан ұшамен елеңге сүйеніп, отырып, қорықпай жүру;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Қолыңды бағытты өтертін жүру; "жыланды" иретумен жүру; бағытты, қосымша қаламмен ала, кесектестіріп, бағытта, қарқанды өтертін жүру; Жүруді басқа қимылдармен кесектестіріп, белгі бойында тоқтап жүру;</p> <p>Жүгіру: Қалаңғы, аяқтан ұшамен, тізең жотары көтертін; ұзақ және ашпақ адаммен; сапта бір-бірден</p>

тыры ауруу спрауу на устан сай күй калда Нерте	и кайта тыры диралы абылуу Жууру палты баса токтап	кооры -бурч кыруу дуралы кыруу Турт	соары кесте	соары калып	рынен е сол	алган турт күктү тайда	бүтүн ктын, үйе	иша" ала, гуман кыруу Берти	тыры рун
---	---	--	----------------	----------------	----------------	---------------------------------	-----------------------	---	-------------

	<p>және жүрінің түрлі бағыттағы бағыттан жүріру; жүргеннің үштен бірімен, қарқынды жылдамдықпен және иісмен жүріру. Жай қарқынды үштен жүріс. Түрлі 50-60 метрге жүріс, қайта алып жүріс; бір орында бағытта жүріс, қайта алып жүріс; бір орында жүріс, ұзындығы 4-6 сызықтық үштен секіру секіру; 20-25 см сызықтық үштен секіру (бұлаңғырдың арқасындағы 40-50 см)</p> <p>Болашақта, қайта алу, аяқтау: Жаттарды алдыға деген дәлелі (3,5-6,5 метрлік кем секіс), артты тікпен (исона ортаңғымен білекті 1,5 м 1,5-2 м арқасындағы) және көлденеңнен (2-2,5 м арқасындағы) ол, сол қолмен дәлелі; арқасындағы, ормекте, бөрте, тінділігісіздік</p> <p>орындақ арқасы еңбектен оту;</p> <p>Теле-теуістік сақтау: Бір-бірінен қайсы қолынан үштен 5-6 доп арқылы кесетін, қолдан түріп қалымен алып оту, түрлі жағдайда теле-теуістік сақтау</p> <p>Сырттық жаттығулар: Белсіздік, сәлемат теуі, үш доптегісі арқасында және сәлемат теуі; Ойға, солға бұрылғыларды орындау.</p>	<p>және жүрінің түрлі бағыттағы бағыттан жүріру; жүргеннің үштен бірімен, қарқынды жылдамдықпен және иісмен жүріс. Жай қарқынды үштен жүріс. Түрлі 50-60 метрге жүріс, қайта алып жүріс; бір орында бағытта жүріс, қайта алып жүріс; бір орында жүріс, ұзындығы 4-6 сызықтық үштен секіру секіру; 20-25 см сызықтық үштен секіру (бұлаңғырдың арқасындағы 40-50 см)</p> <p>Болашақта, қайта алу, аяқтау: Жаттарды алдыға деген дәлелі (3,5-6,5 метрлік кем секіс), артты тікпен (исона ортаңғымен білекті 1,5 м 1,5-2 м арқасындағы) және көлденеңнен (2-2,5 м арқасындағы) ол, сол қолмен дәлелі; арқасындағы, ормекте, бөрте, тінділігісіздік</p> <p>орындақ арқасы еңбектен оту;</p> <p>Теле-теуістік сақтау: Бір-бірінен қайсы қолынан үштен 5-6 доп арқылы кесетін, қолдан түріп қалымен алып оту, түрлі жағдайда теле-теуістік сақтау</p> <p>Сырттық жаттығулар: Белсіздік, сәлемат теуі, үш доптегісі арқасында және сәлемат теуі; Ойға, солға бұрылғыларды орындау.</p>
<p>Мамыр</p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p>Жалпы дайындығы жаттығулар: Тікпен бүгіп жүріс, аяқтары кесекпен көтеру; өткеннен таянған, арқаның үстінде, арқаны ұшымен еңіске сүйеніс отырып, қарқынды жүріс, арқаның саусақтарымен отырып, қарқынды жүріс, арқаның ішім алып, бір жолға жолға, қызы бар қатпарды ішім алып, бір орындағы басқа орында аяқтау, аяқ еңісініс аяқтаулар;</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүріс: Саусақ түрі, сап қарқынды өткенді қайта түрі; қатпар бір-бірінен сапқа, шендерге түрі; қатпар еңіске, үштен түріп, сапқа қайтадан құры, бұлаңғыр бойында теңеу; оңға, солға айналу; жүріс, жүріс, секірумен кесектен; жүріс, қарқынды өткенді жүріс; жүріс, басқа қимылдармен кесектен; белгі бойында тоқтай жүріс;</p> <p>Жүріс: Қалыпта, арқаны ұшымен, тікпен жотары көтеріп, ұзақ және аяқ аямамен, сапта бір-бірінен және жақпен, түріп бағыттағы бағыттан жүріс; Жүргеннің аяқтарымен, қарқынды жылдамдықпен және аяқпен жүріс; Жай қарқынды үштен жүріс; 50-60 метрге жүріс; 5 метрден 3 пер жүріс; Түріп бағытта жүріс, қайта алып жүріс;</p> <p>Секіру: Арқаны бірге, аяққа қойып, біреуін - аяға, екіншісін - арқа қойып, бір орында түріп секіру; Жатты жаны арқаны орында жотары секіру; білекті 5-10 см 2-3 жаттық үштен кесектен секіру; Дөңделіс, қайта алу, аяқтау: Дөңделіс екі қолмен баспалаң аяққа және бір қолмен көтеріп</p>

		арқалы лақтыру (2 м аралықтық), Лопты жоғары лақтыру, ертегі ұру және оны екі қолмен қап- шы, лопты жерге ұру. Ембелтеу, ормелтеу: Бөрене, гимнастикалық оралдық арқалы елбелтеу оту. Гимнастикалық кейдегіра бойынша жоғары-төмен кететескен қаламмен ормелтеу, он аралықтан сол аралыққа ауысу Спорттық жаттығулар: Веселел,сумокарт теу,Үш дөңгелекті веселелел және санокарт теу. Ойға, солға бұрылғыларды орындау.
--	--	---

шықтық). Дипти жоғары
ны екі қолмен қағып
рене, гимнастикалық
оту. Гимнастикалық
ы-төмен кезектескен
лықтан сол аралыққа
тар: Велосипед, самокат
ед және самокат тебу.
ылдау.

Бекітемін
"Алматы облысы білім басқармасының
Қонаев қаласы бойынша білім бөлімі"
мемлекеттік мекемесінің "Нұр-Бөбек"
балабақшасы МКҚК
менгеруін / Н.С. Кошакпаева
« 31 » 2023 жыл

**2023-2024 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары
«Айналайын» «Ертөстік»
мектепалды тобы**

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н.Төкен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» бөбекжай балақбақшасы

Топ: «Ертөстік» «Айналайын» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айкастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертпін қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру, оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Жүгіру: Шапырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенін арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Лактыру, қағып алу, домалату: Баскетбол элементі: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лактыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру; Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лактыру, допты еденнен ыршытып жоғары лактырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). Еңбектеу, өрмелеу: Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтау: Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу.</p>

Қазан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру, алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, аяққа қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бұте отырып жүру.</p> <p>Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.</p> <p>Секіру: Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. Бадминтон элементі: Волянді ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы кадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p>
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру.</p> <p>Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен,</p>

Желтоқсан

		<p>заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.</p> <p>Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Футбол элементі: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлден лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см), доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу, доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Топтасып отырған күйі алға, артқа "өткеншек" жасап домалау (5–6 рет); 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқынды, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, алымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру.</p> <p>Жүгіру: Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.</p> <p>Секіру: Арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Хоккей элементі: Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу. Допты қатарынан</p>

		<p>бірінен бет табады есу, дотты екі қолмен заттар араластырып жүргізу (арналықтығы 4 м), ала қапай жалайтын, көс қолмен дотты лақтырып, қайта қайта алу (арналықтығы 4-5 м).</p> <p>Ейбектеу, армасы: Келтірілер араластырып және қолмен еленге титісеп доты титісеп оң және сол жак бүгірімен топтасты күресудің ішінде есу, Тене-теуілеті еастау: бір қалам салып дотты аластын немесе арманын қолдан-қолға ауыстырып отырып орындап үстеліп, келіп-бүлдір тастай үстеліп жүру.</p> <p>Сиратық жаттығулар: Шаламен сырғанау, төбеуістен бір-бірімен және екі-екімен шымымен сырғанау. Шаламен төбеуіске көтерілу; сырғанау; бүгірінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау; сырғанау келісте тізені бүгіп және орындай тұру; шапаламен жүру. Оң және сол аяқтарымен сырғанап отырып, бірінші арманын бірі келістермен алмастырып алап жалау. Қымысқан бөс жерлермен жүру. Бір орында тұрып айналып оңға, солға айнап, екі жаққа ісербер жасау.</p>
Қайтар	Дене шымықтығы	<p>Жалпы тәрбиелік жаттығулар: Бір қолдан екінші қолға затты ала, армала, басынан асыра қайта жою. Қолды алап шымықтау және армала артына қою. Қолдан білектерін айналыру. Қолдың сауықтары жазыл, жұму. Отыру. Бұрылып затты артқа қою, қайталап артқа бұрылып затты алу.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрып иеріліп әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұмыссыз және қайталап бір қатарға тұру.</p> <p>Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірімен бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, батысқа иеріліп, 2 мін, діңкі заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, келістер арасымен жүре отырып, жүгірмен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа, белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Секіру: Ұзын және қысқа секірілгенмен көс аяқтан, бұрылып-аршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналыра отырып және көс аяқтан аршып секіру.</p> <p>Лақтыру, қалай алу, домалату: 4 м арналықтың қашықтығы тік нысанға нақты асырып, оң және сол қолмен лақтыру; дотты бір қолмен еленіп армалайтын, көс қолмен қалай алу, бір қолмен жоғары лақтырып, бір қолмен қалай алу.</p> <p>Ейбектеу, армасы: Құрысуларды айналырап, олардың ішінен есу; орындап еңбектен етуін</p>

Ақпан	Наурыз
-------	--------

		<p>жүрумен алмастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу; Сырғанау кезінде тапсырмалар орындау; шаңғымен жүру. Тікелей төбешікке шығу. Еңкейіп төмен түсу. Шаңғыны өздігімен алу, орнына қою, кию, шешу, қолтығының астында алып жүру.</p>
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Шалқасынан жерде жатып, аяқты жоғары көтеру, велосипед тепкендей аяқты қимылдату. Тізерлеп отырған қалыптан оң және сол аяққа кезекпен салмақ түсіре отыру. Етпетінен жатып аяқты бүгу, қайта жату (алдымен бір аяғын, содан соң екі аяғын бірге).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру, қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру, саптағы бір қатардан үш, төрт қатарға қайта сап түзеп тұру.</p> <p>Жүгіру: Қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кеглді алу); баяулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; қиылысқан жерлермен баяу жүгіру.</p> <p>Секіру: Қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға нықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу. Сырғанау кезінде тапсырмалар орындау; шаңғымен жүру. Тікелей, шырша алымдармен төбешікке шығу. Еңкейіп төмен түсу. Шаңғыны өздігімен алу, орнына қою, кию, шешу, қолтығының астында алып жүру.</p>
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Шалқасынан жату, етпетіне ауысу. Етпетімен жатып қолды жан-жаққа созу, нығын бүту және аздап жоғары көтеру. Аяқтың басын таяққа, арқанға тірей отырып, өкшемен бір жағымен қырындап жүру.</p>

		<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жүгіру: Қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-біріне бір қатарда жүгіру; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегьді алу); баулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; қиылысқан жерлермен баяу жүгіру; Секіру: Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап; екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға нықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолмен жоғары лақтырып, бір қолмен қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу: Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Тепе-теңдікті сақтау: Бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу, көтеріңкі заттын үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, "Қарлығаш" жаттығуын орындау.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Таяқ, білікше бойымен (диаметрі 6-8 см) табанның ортасын тірей отырып, бір қырындап жылжу. Табанды бұту, түзулеу, айналдыру. 6 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді), екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (7-10 рет). Негізгі қимылдар: Жүру: Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. Жұптасып үйлесумен және айырылу арқылы сапқа қайта тұру. Басты екі жаққа еңкейту, "серіппелі" отырып-тұру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегьдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Секіру: Екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң</p>

		<p>бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға нықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Курсауларды айналдырып, олардың ішінен өту; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру; арқаға қашық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.</p> <p>Тене-теңдікті сақтау: Арқан, жіптің бойымен басына қашықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (7–10 рет), топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (7–10 рет), (5 метрге дейін) қолдың көмегімен етіптінен жатып еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Белгі бойынша бір қатармен бір-бірімен, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру, тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы, доптан аттап бір жанымен, кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру.</p> <p>Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру.</p> <p>Секіру: Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап; екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтықтан қашықты тік нысанаға нықтан</p>

		<p>асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолмен жоғары лақтырып, бір қолмен қағып алу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Оң және сол аяқпен итеріліп, самокат тебу.</p>
--	--	--