Бекітемін:
№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасының
меңгеруші: Уртамбаева А.Г.
____
«_28_» «_08_____» 2024ж

2024 -2025 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Тобы:

№1 «Ақбота» ересек тобы
№3 «Гүлдер» ересек тобы
№6 «Елік» ересек тобы
№7 «Күншуақ» ересек тобы

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚЫРКҮЙЕК	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Өкшемен аяқтың сыртқы қырымен жүру; **Тепе-теңдікті сақтау:** сызықтардың арасымен (ара-қашықтығы 15см) жүру; **Жүгіру:** аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** 10метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. **Секіру:** бір орында тұрып қос аяқпен секіру. **Лақтыру, домалату, қағып алу:** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-бірімен домалату; **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, (бір уақытта кезекпен), төмен түсіру. **Кеудеге арналған жаттығулар:** Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу жылдам және бір қалыпты. **Аяққа арналған жаттығулар:** Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою. **Спорттық жаттығулар.** Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. **Қимылды ойындар.** Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. ***Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.*** *Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын:* өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. ***Сауықтыру-шынықтыру шаралары.*** Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу;

[illegible]24-[illegible]25 о[illegible]жы[illegible]ны[illegible]не [illegible]ны[illegible]ыру[illegible] ер[illegible]к т[illegible]на [illegible]ал[illegible] ұй[illegible]дас[illegible]ры[illegible] іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАЗАН	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға); **Тепе-теңдікті сақтау:** сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. **Жүгіру:** Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жаланша, шашырап жүгіру; **Еңбектеу,өрмелеу:** көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; **Секіру:** 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; **Лақтыру: домалату, қағып алу:** Заттарды қашықтыққа лақтыру 3,5-6,5 метрден кем емес; **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру. **Кеудеге арналған жаттығулар:** Оңға, солға еңкею, шалқаю. **Аяққа арналған жаттығулар:** Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. **Қимылды ойындар.** Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАРАША	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** сапта бір-бірден жүру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту. **Жүгіру:** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып **Секіру:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; **Лақтыру, домалату, қағып алу:** Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан): Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Белге қою, кеуде тұсына қою; **Кеудеге арналған жаттығулар.** Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтын ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. **Қимылды ойындар.** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту; **Дербес қимыл белсенділігі.** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** "Денсаулық - зор байлық" сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ

24 - 5 о кы ыны не ны ру ер к т на ал ұи дас ры н

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАРАША	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** сапта бір-бірден жүру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту. **Жүгіру:** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып **Секіру:** Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; **Лақтыру, домалату, қағып алу:** Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан); Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Белге қою, кеуде тұсына қою; **Кеудеге арналған жаттығулар.** Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. **Қимылды ойындар.** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік,ептілік) дамыту; **Дербес қимыл белсенділігі.** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** "Денсаулық - зор байлық" сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ЖЕЛТОҚСАН	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; **Тепе-теңдікті сақтау:** бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; **Жүгіру:** Жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру **Еңбектеу, өрмелеу:** Алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу **Секіру:** аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; **Лақтыру, домалату, қағып алу:** 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; **Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. **Аяққа арналған жаттығулар.** Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. **Спорттық жаттығулар.** Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. **Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтану әдебін сақтау. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.

[illegible] 24 [illegible] оқ[illegible] кы[illegible] ның [illegible] не [illegible] ны[illegible] ру[illegible] ер[illegible] к т[illegible] на [illegible] ал[illegible] ұй[illegible] лас[illegible] ры[illegible]
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАҢТАР	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан; **Жүгіру:** Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. **Еңбектеу,өрмелеу:** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; **Секіру:** 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; **Лақтыру, домалату, қағып алу:** Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. **Жалпы дамытушы жаттығулар**. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. **Спорттық жаттығулар.** Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

[illegible]
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
АҚПАН	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. **Жүгіру:** Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** құрсаудан еңбектеп өту; **Секіру:** 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. **Лақтыру, домалату, қағып алу:** Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен лақтыру; **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. **Спорттық жаттығулар.** Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. **Мәдени-гигеналық 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.

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
НАУРЫЗ	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. **Тепе-теңдікті сақтау**: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. **Жүгіру:** Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. **Секіру:** орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру. **Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. **Қимылды ойындар.** Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету. **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.

[redacted] 24 [redacted] 25 [redacted]

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
СӘУІР	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. **Тепе-теңдікті сақтау:** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; **Жүгіру:** Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; **Секіру:** қысқа секіргішпен секіру. **Лақтыру, домалату, қағып алу:** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру; **Жалпы дамытушы жаттығулар.** **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру; **Кеудеге арналған жаттығулар.** Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.

[illegible] 2024-2025 [illegible] жылына [illegible] ұйымдастырылған [illegible]

іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
МАМЫР	Дене шынықтыру	**Негізгі қимылдар:** **Жүру:** қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; **Тепе-теңдікті сақтау:** қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; **Жүгіру:** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; **Секіру:** Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру. **Лақтыру, домалату, қағып алу:** заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес); **Жалпы дамытушы жаттығулар.** **Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. **Кеудеге арналған жаттығулар.** Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. **Аяққа арналған жаттығулар.** Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.