

Бекітемін:

№41 «Натерке» бөбекжай-балабақшасының
менгерушісі: Уртамбаева А.Г.

« 28 » « 08 » 2024ж

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

№4 «Жұлдыз» мектепалды тобы

Ақтөбе қаласы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Қыркүйек айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚЫРКҮЙЕК	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру. Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден. 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, домалату, қағып алу: 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 нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру бір (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет).</p>

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, карапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Қазан айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАЗАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру Тепе-теңдікті сақтау: шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы кадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (ара-қашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</p>

3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру бір (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);

Арқаға арналған жаттығулар:

стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру;

Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.

Спорттық ойындар:

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру

Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Қараша айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАРАША	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап 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 еңбектеу. Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) оң және сол аяқты алмастырып секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 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. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды желкеге қою. Кеудеге арналған жаттығулар. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-брет)</p>

Арқаға арналған жаттығулар:

Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар: Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.

Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіндіру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Желтоқсан айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ЖЕЛТОҚСАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: заттардан бір қырымен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен өрмелеу Секіру: заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); Лақтыру, домалату, қағып алу: 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. Қол және иық белдеуіне арналған 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 бұгу және тік көтеру. Арқаға арналған жаттығулар:</p>

отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Спорттық ойындар:

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

Дербес қимыл белсенділігі.

Ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың ұлттық оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың ұлттық оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Қаңтар айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАҢТАР	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып; Жүгіру: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту; Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр); Лақтыру, домалату, қағып алу: 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. Қол және иық белдеуіне арналған 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). Арқаға арналған жаттығулар:</p>

Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

Аяққа арналған жаттығулар: Қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар.

Сырғанау өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Ақпан айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
АҚПАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен 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: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: 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. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала</p>

қолын желкесіне қойып, шалқасынап жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар:

Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру;

Спорттық жаттығулар. Шанғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы кадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар және спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температуралағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Наурыз айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
НАУРЫЗ	Дене шынықтыру	<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; колдарынан ұстап, жұптарымен айналу. 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, домалату, қағып алу: 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, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Түзу бағытта адымдап жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Кеудеге арналған жаттығулар. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын</p>

желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар:

отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық ойындар:

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Наукастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, карама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Сәуір айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
СӘУІР	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; косалқы кадаммен алға қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен косалқы кадаммен, аяқтың ұшымен 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); Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: 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, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру Музыкалық-ырғақтық қимылдар Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Кеудеге арналған жаттығулар. Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</p>

гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар:

стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар.

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты қақпаға тебу.

Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: №4 «Жұлдыз» мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Мамыр айы, 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
МАМЫР	Дене шынықтыру	<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; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p>

Арқаға арналған жаттығулар:

Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: Қолды тізеге қойып отырып-тұру;

Спорттық жаттығулар.

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы мен оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.