

Бекітемін:
ИП "Астана" бөбекжайы
меңгерушісі:
А.И Мұсина



Келісілді:
ИП "Астана" бөбекжайы
әдіскері:
А.И Мұрзағалиева

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2026- 2027 оқу жылының дене тәрбиесі пәніне арналған
«Құлыншақ» ересек тобының ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Дене тәрбиесі нұсқаушысы:
Кустаубаева Ж.С**

2026-2027ж

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы

Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жүру: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, балаларға доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындар.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүреді; жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқы доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады.</p>

