

Бекітемін
ИП "Астана" бөбекжайы
менгерушісі:
А.И Мурсина



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

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024- 2025 оқу жылының дене шынықтыру пәніне арналған
«Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобының ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

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

2024-2025ж

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы

Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері:

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру,</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; Тепе-теңдікті сақтады.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Міндеттері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы:</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру,.</p> <p>Қимылды ойындар. қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету,</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру,</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Домалатты, лақтырды, қағып алды. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтырды.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Міндеттері: мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру,</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру,</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Тыныс алу жолдарын шынықтыру, әртүрлі тыныс жаттығуларын жасату.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Домалатты, лақтырды, қағып алды. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтырды.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Міндеттері: қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен).</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар: оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: тік нысанаға заттарды лақтырды; допты жоғары-төмен лақтырды, қағып алды; заттардың арасымен еңбектеді, гимнастикалық қабырғаға өрмеледі және одан түсті; бір-бірден сапқа, шеңберге тұрды</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Міндеттері: қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу,

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен)</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау</p> <p>Қимылды ойындар. «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Допты жоғары лақтырды, төмен - еденге (жерге) соқты, қағып алды. Еңбектеді, өрмеледі.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Міндеттері: дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын:

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Мұз жолмен өз бетінше сырғана</p> <p>Қимылды ойындар. «Допты алып кел</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секірді, , 15-20 сантиметр биіктіктен секірді, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секірді.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Міндеттері: құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен)</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере п, жотырыеке тәсілді жүзеге асыру</p> <p>Күтілетін нәтижелер: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүрді, еденге қойылған заттардан аттап жүрді, жан-жаққа баяу айналды.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Міндеттері: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып 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. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3—4 рет). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру</p> <p>Спорттық жаттығулар: . Велосипед тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Арқан түю». Қазақ халық ойыны. Ойынды үйреніп алу.</p> <p>Т/г: «Жақсы тыныс алытуда». Жаттығуды үйреніп алу. «Құлақ қуысына Тили- бом! массажы».</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар мен түсінікті кеңейту</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау</p> <p>Күтілетін нәтижелер: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтырды; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтырды (1,5 метр қашықтықта), қағып алды.</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын», «Еркем-ай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы

Міндеттері: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Сапқа тұрды, қайта сапқа тұрды. Бірінің артынан бірі сапқа тұрды, бір-бірінің жанына сапқа тұрды, шеңберге тұрды. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйретті.</p>