

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



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
«Құлыншақ» ересек тобының ұйымдастырылған
Іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы:
Кустаубаева Ж.С.

2024-2025ж

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 шынықтыру	<p>Жүру: Сапта бір-бірімен 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 (алшак), 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. 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. Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстар орындау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Дербес қимыл белсенділігі: Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, балаларға доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындар. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. 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>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Міндеттері: дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяққа арналған жаттығулар: Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту;</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу</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>Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу:</p> <p>Күтілетін нәтижелер: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; сүйеніп, төрттағандап еңбектейді;</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Міндеттері: дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</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; Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар: Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан,</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Міндеттері: негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), 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: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру, оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру, қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу</p> <p>Күтілетін нәтижелер: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады; екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Міндеттері: дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; әртүрлі

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</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.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</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>Спорттық жаттығулар: Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p>Қимылды ойындар. Жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу</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>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Міндеттері: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді; доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен қимылды ойындарды ойнайды

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</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>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру</p> <p>Күтілетін нәтижелер: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді; сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; сүйеніп, төрттағандап еңбектейді;</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Міндеттері: секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<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 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: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылық дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге жүгінуге баулу</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап, жүреді; аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап, сапта бір-бірінің артынан,</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: сауір айы

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

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты аяқастырып, отыру және тұру. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру, оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру, қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру; допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау</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>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру</p> <p>Күтілетін нәтижелер: доптарды домалатады, заттарды қашықтыққа лақтырады, доптарды кедергілер арқылы лақтырады және қағып алады; екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады</p>

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Құлыншақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы

Міндеттері: шынықтыру түрлерін, өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын меңгерген; шанамен сырғанайды және мұзды жолдармен өз бетінше сырғанайды

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</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; Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан аттап өту.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге жүгінуге баулу</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</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>