



"Бекітемін"
"№46 "Балбұлақ" бөбекжай" МКҚК
директоры
Оразова А.Д..

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы – ГККП бөбекжай-балабақша №46 «Балбұлақ»

Топ "2, 10" ересек топ

Балалардың жасы -4 жастағы

Жоспар қай кезеңге жасалды- Қыркүйек 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. 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. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеу, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. 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 ынталандыру Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру
--	--	---



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**
Білім беру ұйымы – ГККП бөбекжай-балабақша №46 «Балбұлақ»
Топ "2, 10" ересек топ
Балалардың жасы -4 жастағы
Жоспар қай кезеңге жасалды- Қазан 2024 жыл

Айы	Ұйымдас тырылға н іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. 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. 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. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары
Білім беру ұйымы – ГККП бөбекжай-балабақша №46 «Балбұлақ»
Топ "2, 10" ересек топ
Балалардың жасы -4 жастағы
Жоспар қай кезеңге жасалды- Қараша 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамыту жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. 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. 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. Жүру. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу, «жылан», заттардың, текшелерді айналып өту; жіп үстінен өтіп жүру. Жүгіру. Тапсырмаларды орындап арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: саппен бірінен соң бірі жүру, аяқтың ұшымен, 10 метрге жылдам қарқынмен жүгіру (3-4 рет қайталау); шаттл жүгірісі (3 рет 10 м). Секіру. Алдына, бастың үстінде қолмен соғып орнында тұрып секіру, екі аяқпен жан-жаққа секіру (оң және сол), алға және артқа секіру, құрсаудан құрсауға ретімен секіру, бір жерден 20 см биіктікке бірнеше қадаммен секіру. Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру. Допты домалату, допты заттарға соғып (кегли), заттардың арасында «жыландай» домалату, допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (кемінде 10 рет), қол соғу арқылы бір-біріне доп лақтыру; бір орында тұрып допты екі қолмен жерге соғу (қатарынан кемінде 10 рет). Жорғалау, өрмелеу. Допты баспен итеріп, 7-8 м қашықтықта жорғалап өту; орындықтың үстінде тіземен жорғалау, қолмен жоғары тартылу; ішіңмен жатып орындықты қапталынаң қолыңмен тартылып өрмелеу; заттардың арасында, доғалардың астында («жылан») жорғалау Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр ск р) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық амейканың, 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.



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
 іс-әрекеттің перспективалық жоспары
 Білім беру ұйымы – ГККП бөбекжай-балабақша №46 «Балбұлақ»
 Топ "2, 10" ересек топ
 Балалардың жасы -4 жастағы
 Жоспар қай кезеңге жасалды- Желтоқсан 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамыту жаттығулар. 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. 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, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. 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. Жүру. Тапсырмаларды орындап жүру: тоқтау, еңкейу, бұрылу, «жылан», заттардың, текшелерді айналып өту; жіп үстінен өтіп жүру. Жүгіру. Тапсырмалармен жүгіру: жеделдету және баяулау, көшбасшыны ауыстыру, баяу қарқынмен 1-1,5 минут 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. Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру. Доптарды екі қолмен және бір қолмен бастың артынан кедергілерден (2 метр қашықтықтан) лақтыру; допты жоғары көтеріп, екі қолмен ұстау (қатарынан 3-4 рет). Жорғалау, өрмелеу. Заттар арасындағы 10 метрге дейінгі арақашықтықта түзу сызықта төрт аяқпен жорғалау, көлденең тақтада, гимнастикалық орындықта іште, қолдармен жоғары қарай тартылу; аяқтарыңыз бен алақандарыңызға сүйеніп. 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. Құру, қайта құру: Бір-бірден бағанға, сапқа, шеңберге тұру; екі немесе үш қатарға құру