

«11» 08 2023ж
(күні, айы, жылы)
№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды _____



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекетінің перспективалық жоспары
«Қызғалдақ» ортаңғы тобы**

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары
Білім беру ұйымы: «Балбөбек» бөбек-жай балабақшасы.
«Қызғалдақ» ортаңғы тобы 3 жас.**

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек 2023ж	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1.Жүру. -Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен)жүру. Қыркүйек</p> <p>2.Тепе-теңдікті сақтау -Тепе-теңдікті сақта отырып, бір қырымен қосалқы көлбеу тақтай арқан бойымен жүру.</p> <p>3.Жүгіру - Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру.</p> <p>4.Домалату, лақтыру, қағып алу --Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру.</p> <p>5.Еңбектеу, өрмелеу. -4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып жіне заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>6.Секіру. --Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжу.</p> <p>7.Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. - Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>8.Ырғақты жаттығулар - Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1.Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар</p> <p>2.Кеудеге арналған жаттығулар</p> <p>3.Аяққа арналған жаттығулар</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>1.Дербес қимыл белсенділігі</p> <p>2.Спорттық жаттығулар</p> <p>1)шанамен сырғанау</p> <p>2)велосипет</p> <p>Мәдени гигиеналық дағдыларды қалыптастыру</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру</p> <p>1.Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, ауыз) үйрету: -олардың ағзадағы ролы -оларды күтуге болатыны туралы түсінік беру:</p> <p>2.Дене белсенділігі: -(таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру шынықтыру ирралары</p>

		<p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
	<p>Қазан айы 2023ж</p>	<p>Негізгі қимылдар Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Тепе-теңдікті сақтау: Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Домалақтау лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу өрмелеу. көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Секіру: 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру - Бір-бірінің жанына сапқа тұру</p>
	<p>Қараша айы 2023ж</p>	<p>Негізгі қимылдар: Жүру -Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Тепе-теңдікті сақтау - тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру -Тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу. - төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру Еңбектеу, өрмелеу -Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) Секіру -15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге</p>

	<p>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>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); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</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; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Желтоқсан айы 2023ж</p>	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: қолды ұстап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: -Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: сапта бір-бірден жүру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: -Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Секіру: -2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, Лақтыру, домалату, қағып алу: -Құрсауларды бір-біріне домалату. Еңбектеу, өрмелеу -Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) 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 Жалпы дамытушы жаттығулар. бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Кеудеге арналған жаттығулар. Оңға, солға еңкею, шалқаю. Аяққа арналған жаттығулар. Екі аяқты кезекпен алға қою, Спорттық жаттығулар: велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау</p>
<p>Қаңтар айы 2024ж</p>	<p>Негізгі қимылдар. Қимылды белсенді орындауды дамыту: Жүру:..эртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша жүру. Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен жүру, тура жүру. Жүгіру: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Дамату, лақтыру, қағып алу: допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанағ дәлдеу. Еңбектеу, өрмелеу: модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша) Ырғақты жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығулаы. Жалпы дамытушы жаттығулар. заттарды бір қолынан. Кеудеге арналған жаттығулар. аяқты көтеру және түсіру Аяққа арналған жаттығулар. тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату Қимылды ойындар. балаларды қарапайым ережелерді сақтауға.</p>

<p>Ақпан айы 2024ж</p>	<p>Негізгі қимылдар. Жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, Тепе-теңдікті сақтау: бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта. Жүгіру: жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы. Еңбектеу, өрмелеу: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астыме Секіру: Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 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. Лақтыру, домалату, қағып алу: нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау Жалпы дамытушы жаттығулар. қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау Кеудеге арналған жаттығулар. аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта Аяққа арналған жаттығулар. отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау Қимылды ойындар. қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр». Дербес қимыл белсенділігі. дене шынықтыру .</p>
<p>Наурыз айы 2024ж</p>	<p>Негізгі қимылдар. Денсаулық нығайту ықпал ететін дене сапаларын: Жүру: шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақта Жүгіру: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу: аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату Еңбектеу, өрмелеу: биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен Секіру: 40 сантиметр қашықтыққа секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақты жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау Кеудеге арналған жаттығулар. отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау Спорттық жаттығулар. қолды алға, жан-жаққа созу Қимылды ойындар. белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Дербес қимыл белсенділігі: Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар</p>
<p>Сәуір айы 2024ж</p>	<p>Негізгі қимылдар. Құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнау. Жүру: бұрылып, заттарды айналып жүру Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен Жүгіру: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу Еңбектеу, өрмелеу: туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу Секіру: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа</p>

		<p>Домалату, лақтыру, қағып алу.1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату</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>Ырғақты жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар...алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр.</p> <p>Спорттық жаттығулар.Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура</p> <p>Қимылды ойындар. қимыл түрлерін өзгерте отырып Ойын ұйымдастыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p>
<p>Мамыр айы 2024ж</p>		<p>Негізгі қимылдар.Денсаулық нығайту ықпал ететін дене сапаларын.</p> <p>Жүру:Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау:Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр),</p> <p>Жүгіру:қарқынмен (50-60 секунд ішінде)</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу:гимнастикалық қабырғаға өрмелеу</p> <p>Секіру:секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.</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>Ырғақты жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу</p> <p>Спорттық жаттығулар.Аметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар.Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту.</p>