

Бекітемін:

«Nursultan 77» балабақшасының
меңгерушісі: *А.Б.Өмірғалиева*



**2023-2024 оқу жылының дене шынықтыру
қызметі бойынша жылдық перспективалық
жоспары**

2023-2024 оқу жылы

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;</p> <ul style="list-style-type: none">– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;– жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;– бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. <p>2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа;</p> <p>3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; 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>Жүру: Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру;</p> <p>Жүгіру. Біркалыпты, 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,</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру,</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Серусенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Негізгі қимылдар: 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. Жүру: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу, солға, оңға бұрылу (отырған калыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта); аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүгіру: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға,</p> <p>Секіру: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы
 Топ: ортаңғы топ
 Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқты бұту және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Жүгіру: Аланның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Домалату, лақтыру, қағып алу: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшандықты дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); 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: Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, Жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Домалату, лақтыру, қағып алу: (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы
Топ: ортаңғы топ
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Секіру: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Әртүрлі ұлттық қимылды ойындар. 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; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Жүгіру: 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, Секіру: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру Еңбектеу, өрмелеу: Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 – 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жүру: 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. Жүгіру: «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру. Велосипед тебу. Үш доңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы
Топ: ересек
Балалардың жасы: 4 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023– 2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;</p> <p>– мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>– саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;</p> <p>– денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;</p> <p>– жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;</p> <p>– бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу.</p> <p>2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру және тағы басқа;</p> <p>3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023– 2024оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p>Жалпы дамытушы 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>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю</p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.</p> <p>Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023–2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Жүгіру: Шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Секіру: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023–2024оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023–2024оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып Жүгіру: шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Лақтыру, қағып алу, домалату: Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023–2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. 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. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың тепе-теңдікті сақтап жүру. Лақтыру, қағып алу, домалату: оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 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; Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023–2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. 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 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: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру,</p> <p>Секіру: аяқты бірге, алшак қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p>Әртүрлі ұлттық қимылды ойындар. Лақтыру, қағып алу, домалату: 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).</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: ересек

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023–2024 оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, колдарын айналдыру. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, колдарын алға созып көтеру. Өкшемен таяқтың, арканның 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: Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p>Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы: «NURSULTAN 77» балабақшасы
Топ: ересек
Балалардың жасы: 4 жастан.
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023– 2024оқу жылы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелесуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. 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. Ляқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жүру: сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Жүгіру: шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</p> <p>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</p> <p>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</p> <p>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</p> <p>- түрлі қимылды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.</p> <p>1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1) кегли. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;</p> <p>2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға домалату;</p> <p>3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізу.</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру,</p> <p>Жүгіру: Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Жүгіру: Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру,</p> <p>Жүру: Тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынды таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру</p> <p>Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); Негізгі қимылдар: Жүру: Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Гимнастикалық кабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертін, шашырап жүру;</p> <p>Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу;</p> <p>Ұлттық қимылды ойындар:Өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға соз</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p> <p>Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру</p> <p>Секіру: Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>

Білім беру ұйымы : «NURSULTAN 77» балабақшасы

Топ: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 – 2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Міндеттері: Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қолдың бастанқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; колдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Жүгіру: Жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру Секіру: Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау</p>