



Н.С. Кошакпаева
2023 жыл

**2023-2024 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары
«Толағай» «Еркемай»
орта тобы**

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н.Төкен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-
әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» балабақшасы

Топ: «Төлегей» «Еркемай» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<u>Жалпы дамытушы жаттығулар:</u> Көзбен бағдарлай отырып, ауытша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына сәйкестеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. <u>Негізгі қимылдар:</u> <u>Жүру:</u> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тікелей жоғары өңірде жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, аяқтан ұстап, тікелей қалып, жүрелен, бұрылып, "жыланша", иітпен айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп сапын жүру; <u>Жүгіру:</u> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, аяқтың бір жағынан екінші жағына және т.б. жүгіру; <u>Секіру:</u> Екі аяқтап басты затқа тиісте отырып, жоғары қарай 2-3 метр қанықтықта аяқпен жылжи отырып секіру; <u>Лақтыру, қағып алу:</u> Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты аяқпен ұстап қалпында допты домалату, қақпадан жүзді лақтыру, допты екі қолмен көкірек тұсында иіп, екі қолмен жоғары, бастаң асыра, жоғарыға секізу (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу міндеттерін қалыптастыру. Қолданмен нысанға алысқа, тура нысанға лақтыру; <u>Еңбектеу, өрмелеу:</u> Тура бағытта 4-6 метр

		арқаншықтық, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғмен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөріне арқылы орыпдык дақтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Тене-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңселекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және нық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүтіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүтіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүтіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алдыңғы бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүтіру. Секіру: Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жаппақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. Лақтыру, қағып алу: Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанға, алысқа, тура нысанға лақтыру. Еңбектеу, ормелеу: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен,

		40 см биіктіктегі доғмен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқпен арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Тене-теңдікті сақтау: Тене-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Караша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір қолыңдыз затты алдына екіліп, екінші қолыңа ауыстырып, қолдарың шапалақтау. Допты бір-біріне бастап, аяқты өзіне қарай тарту, қалам тәрізді домқылдау. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру. Сапқа бір-бірімен, шенберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиесінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірімен, бірінің артынан бірі, тізбені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шенбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланып", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірімен, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шенбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланып", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.б. жүгіру. Секіру: Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. Лақтыру, қағып алу: Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты аздап ұстасып қалыңда допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан ер, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Қолденен нысанға алысқа, тура нысанға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланып", арасы аздап асыра заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғмен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқпен

		арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; <u>Тене-теңдікті сақтау:</u> Тене-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<u>Жалпы дамытушы жаттығулар:</u> Отырған, жатқан калыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған калыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен күм салынған қашықты алу, екі аяғымен секіру. <u>Негізгі қимылдар:</u> <u>Жүру:</u> Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шығып топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүтіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. <u>Жүтіру:</u> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүтіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірден, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алдыңғы бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүтіру; <u>Секіру:</u> Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. <u>Лақтыру, қағып алу:</u> Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалыпта допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көзденен нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; <u>Еңбектеу, өрмелеу:</u> Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғмен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; <u>Тене-теңдікті сақтау:</u> Тене-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Бекетин
Халықаралық білім басқармасының
Қазақстан Республикасы білім бөлімі
Қорғастық Астана қаласының "Нұр-Бобек"
мектебінің директоры М.С.С.С.
Н.С.С.С.
2023 жыл

2023-2024 оқу жылына арналған
Дене шынықтыру нұсқаушылығын
перспективалық жоспары
«Ақбөке» «Ақтін»
сресектер тобы

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н.Т.Т.Т.

Механизм действия тарбифа на объектах уличной сети водопровода и канализации в городе не изучен. В работе мы охарактеризовали состояние действующей тарбифе сети канализации, охв. бездвигательными насосами 2023-2024 гг. мы выявили нарушения в эксплуатации и те аспекты, которые требуют вмешательства.

Евгений Сергеевич Ушаков: «Нравственно-педагогическое

Tom: «Ах, вот же «Актив» — прекрасный товар!»

Бактериальный жидкий: 4-милл

Зачепајући се за плућни крвоток: 2023-2024 год. жене

[illegible]

		еңбектеу. Тақтайда, орындықта қолденеңінен еңбектеу. Тене-теңдікті сақтау: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. Қолын жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.
Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған калыпта қолдарын арасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға нұлу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа нұлу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу, екі аяқты кезекпен алға өкпемесі содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұгу. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрышымын өзгертін қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баху қарқымен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Секіру: Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тене-теңдікті сақтау: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.

Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүтіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірінен сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірінен жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Секіру: 20-25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты немесе құм толтырылған қалташаны алысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Тігінен қойылған бірнеше курсаудан еңбектеп өту. Тене-теңдікті сақтау: Көлбеу тактаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүтіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта

		тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірден жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой тұтулігін дұрыс сақтау. Жүгіру: Біркалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірден, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Секіру: Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). Демалату, қағып алу, лақтыру: Оң және сол қолмен қолденен нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) доп немесе қалташа лақтыру, 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу. Тене-теңдікті сақтау: Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап оту. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді).
Қаңтар	Дене шынықтыру	Жалпы даямтушы жаттығулар. Қолдарды басқа қоя, оларды екі жаққа созу және түсіру, орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйеніп отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру, таяқты (курсан) жоғары көтеру, нықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкішпен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден

		және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқынды үздіксіз жүгіру; 50-60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру. Секіру: Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. Домалату, қағып алу, лақтыру: Дөңгелек, құрсауларды домалату. Дөңгелек бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу: Көлдесен және көлбеу орынында төрттағандай еңбектеу. Гимнастикалық орынында қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Тене-теңдікті сақтау: Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен тақтамен, гимнастикалық орынымен, бөренемен жүру. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанау, сырғанау. Мұзды жолдармен өзіңнен сырғанау.
Ақпан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйеніп отырып, екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру, кетекпен аяқты бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Негізгі қимылдар: Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу, оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Қолғабыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алысқа адыммен, сапта бір-бірден және жүппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқынды үздіксіз жүгіру; 50-60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру. Секіру: Аяқты бірге, алысқа қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Домалату, қағып алу, лақтыру: Дөңгелек екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Дөңгелек жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, дөңгелек жерге ұру. Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандай еңбектеу. Тене-теңдікті сақтау: Қызыл тақтамен жүру,

[illegible]

[illegible]

Бекіткіні
"Азамат - еліміздің білім басқармасының
Қазақстан Республикасындағы Білім Басқармасы
меншігіндегі мемлекеттік "Тұр-Білек"
балабақарасы" МКҚК
мәжілісінде
Н.С. Қошқарбаева
2023 жыл

Дене шынықтыру
нұсқаушысы: Н.Төкен

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-
әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бобек» бөбекжай-балалар бақшасы

Топ: «Ертегілік» «Айналайын» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Аны	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дайындығы жаттығулар: "Қол жүздеп алдында" қалпынан жолды жанына қарай соғу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай соғу, күл оюшаларын айықтау "құлап", алға-жоғары көтеру (алақанмен сыртқа қарай айналыру), қолды бір негізінде жоғары-ортаң және кезектесіп көтеру. Дөңгі басына асыра салта және артқа бір-біріне беру, қолды алға соғып оңға, солға бұрылу. Негізгі қимылдар: Жүру: Сәтқа тұру, сап құрылғаннан өзгертіп қайта тұру. Сапа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орынды және қиыңды үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда қолды алға, сап түзеу жүргенде және ішкібір жасағанда – жолды жан-жаққа соғып тік тұру, оңға, солға бұрылу, түрлен орынды айналу. Жүгіру: Шаптырап, жұптасып, бір қатармен, қатарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланды" араланды, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1.5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. Секіру: Бір орынды тұрып, алға қарай 3-4 м қиыңдығы жаппау арқылы секіру, тікелей арасына қиыңды қысып, қос аяқпен секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: Баскетбол элементі: Кеуде тұсынан қос қолмен дөңгі бір-біріне лақтыру. Дөңгі оң және сол қолмен алып жүру. Қос қолмен дөңгі жоғары, жіптің үстінен лақтыру, дөңгі еденнен ырғытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет). Кібектеу, өрмелеу: Бейіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. Тене-теңдікті сақтау: Заттардан аттап жүру, тектелген беткей үстімен ашық, аяқ ұшымен жүру. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу.

Қазып	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің түсінен жөніне тақтайшаны ұстап, алға сөкпейін, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейскадан ұстап, аяқты көзектестіре бүту және тік көтеру, алға сөкпейін, алақаннан еденге тигізу, айқасқан қолдарып артына көтеру, екі жаппаы соналған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға сөкпей, отыру. Негізгі қимылдар: Жүру: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге көзектестіріп қойып, топмалдау. Бір қатармен тізе бүге отырып жүру. Жүгіру: Шапшаң; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" прелеңдеп, кеденгілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – бау, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. Секіру: Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтан заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: Дөңгі бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, дөңгі қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу. Бадминтон элементі. Балаңды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Қолбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға отіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. Тене-теңдікті сақтау: Орындық үстімен текішесерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанта, аяқ ұшынан еденге) жүру. Спорттық жаттығулар: Шенбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.
Қарап	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шапқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырыды (5–6 рет). Негізгі қимылдар: Жүру: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шенбер бойымен қозғалу. Салта бір қатармен, аяқтан ұшымен, өкшемен жүру. Жүгіру: Шапшаң; жұптасып, бір қатармен,

		заттарды аттан, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" прелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүтіру. Секіру: Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: Футбол элементі. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Допты нұрқырға, қақпаға домалату. 2–2,5 м арақашықтығына икезге құм салынған қапшықты, жықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолмен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см), доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), кызбеу басқышқа шығу, доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен кітеріп еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтау: Өр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы даямтушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Топтасып отырған күйі алға, артқа "өткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен еңбетінен жатып еңбектеу. Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Аяқты кезекпен алға және жаң-жаңқа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимылдар: Жүру: Тігеден бүтінген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттан өту, түрлі қарқынды, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын иігерту, шапыран, заттар арасымен, адымлап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүтіруді қайталап кезектестіру. Жүтіру: Шапыран, жұптасып, бір қатармен, заттарды аттан, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" прелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүтіру. Секіру: Арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: Хоккей элементі. Берілген бағытта, қақпаға доптан кейін шайбаны сырғызату, оны қақпаға енгізу. Допты қатарынан

		жүтүмөн алмастыру. Спорттык жаттыгуулар: Шамамен сырғанау. Шамамен төмөн сырғанау кезинде тежеу. Бир-бирин сырғанау. Шамамен төбөнүккө көтөрүлү. Сырғанау кезинде тапсырмалар орындау, шаптымен жүрү. Тикелей төбөнүккө шыгу. Еңкейип төмөн түсү. Шаптыны өздігімен алу, орына кою, кино, шешу, калтыгынын астында алып жүрү.
Актив	Дене шымыктыру	Жалпы даяматуушы жаттыгуулар: Шапкысынан жерде жатып, аякты жогары көтөрү, нилеринде тепкешпей аякты жамалдау. Тизерин отырган калыптап ан жерге сол аякка көпөкчөп сакмак түсірө отыру. Етпетини жатып аякты бүгү, кайта жою (алдымен бир аяктып, содан соң эки аяктып бірге). Негизгі кымылдар: Жүрү: Педагогтын тапсырмаларын орындай отырып, жүрү және жүтірү кезинде саятка сатып бир катардан үш катар жүрү, кымыл проносинде жүптасу және кайтадан бир катарга түрү, саяткага бир катардан үш, төрт катарга кайта саяп түзөп түрү. Жүтірү: Кызыл бөрөнөлөрдөп аттау аркылы ортша кырылмасын бир-бирлөп бир катарда жүтірү; үш катарга кайта саяп түзөу аркылы (жолдай көгөлдү алу); бөмөлатып, саяп түзөу аркылы жылдамдыкка арелендеп жүтірү, кымылсын жерлермен баяу жүтірү. Секіру: Кос аяктап ыршып секірудү алмастырып алгы, арткы секіру, бир орындап және 6-8 м кымылсызга алга карай жылжу аркылы секіру. Лактыру, кызыл алу, домалату: 4 м аракшыктыктын кымылсыз тик нысанга ныктан асырып, оң және сол калмен лактыру, донты бир калмен селенен ырамытып, кос калмен катып алу, бир калмен жогары лактырып, бир калмен кымыл алу. Еңбектеу, ормелеу: 3-4 доганын астынан еңбектен оту; гимнастический кабырганын басына дейин сатыдан аттамай бир және бирнеше тасімен ормелеп, баска аралыкка ауысып төмөнгө түсү. Спорттык жаттыгуулар: Шамамен сырғанау. Шамамен төмөн сырғанау кезинде тежеу. Бир-бирин сырғанау. Шамамен төбөнүккө көтөрүлү. Сырғанау кезинде тапсырмалар орындау, шаптымен жүрү. Тикелей, шырыша алымдармен төбөнүккө шыгу. Еңкейип төмөн түсү. Шаптыны өздігімен алу, орына кою, кино, шешу, калтыгынын астында алып жүрү.
Наурыз	Дене шымыктыру	Жалпы даяматуушы жаттыгуулар: Шапкысынан жату, етпетике ауысу. Етпетикмен жатып колды кан-жакка созу, ныгып бүгү және аздап жогары көтөрү. Аяктын басын таакка, арканга тірей отырып, окшөмөп бир жыгымен кырылдап жүрү.

		Негізгі қимылдар: Жүру: Мұныға ирешіне сайлас түрде көрсетілген қимылдар жасау. Өздеріне таныс және жаттығулардан мұныға ауысумен әсем де, ирешіне етіп орындау. Түзу бағытта шоғырланса жүру. Жүгіру: Қысқа бөренелерден аттау арқылы орташа қарашымен бір-бірінен бір қатарла жүгіру; үш қатарла қайта-сая түзу арқылы (жолды келдірі алу); баулауып, сая түзу арқылы жылдамдықпен ирешінен жүгіру, анықталған жерлермен бау жүгіру. Секіру: Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауда бір аяқтап және қос аяқтап, екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа, бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтастан қашықты тек нысанның нықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; дөңгі бір қолмен оданнан алынып, қос қолмен қағып алу, бір қолмен жоғары лақтырып, бір қолмен қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу: Арқада қашық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақташалары арасынан еңбектен өту. Төсе-теңдікті сақтау: Бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу, көтеріңкі заттың үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрені бойымен жүру және жүгіру, "Қарлығаш" жаттығуын орындау.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жалпы даямтушы жаттығулар: Таяқ, білікше бойымен (диаметрі 6-8 см) табанның ортасын тірей отырып, бір қырындан жылжу. Табанды бүту, түтулеу, айналыну. 6 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың алғынан ұстап жүреді), екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолы жетпесіне қойып, шапқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның алғына отырады (7-10 рет). Негізгі қимылдар: Жүру: Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. Жұптасып үйлесумен және айырылу арқылы саяға қайта түру. Басты екі жаққа еңкейту, "серіппелі" отырып-түру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірінен бір қатарла, тізесі жоғары көтере отырып, бағытсыз ирешінен, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, келділер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа белгіленген жерге дейін жылдамдықпен (ұзындығы 20 м) жүгіру. Секіру: Екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң

		бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтыстан қашықты тік нысанға нықтан жасырып, оң және сол қолмен лақтыру, допты бір қолмен еденнен арыпатып, қос қолмен қағып алу. Бір нысанға жоғары лақтырып, бір қолмен қағып алу. Еңбектеу, өрнектеу: Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту, орыңдақтап еңбектен өтуге жүрумен алмастыру, арқаға қашық қойып төрт тағандан еңбектеу, қырынан қойылған қатынның тастайшалары арасынан еңбектен өту. Тене-тендікті сақтау: Арқа, жіптің бойымен басына қашықты қойып, бір жақ жағымен қырындап адымдап жүру, гимнастикалық орыңдақ үстімен арақашықтығы биладан екі қолдан қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.
Мамыр	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Гимнастикалық қабырғала қолшарымен тартылып тұрып, аяқтарың қосып сермейді (7-10 рет), топтасып отырған күйі алға, артқа "төкешек" жасап домалату (7-10 рет), (5 метрге дейін) қолдың көмегімен епетіңіз жатып еңбектеу. Негізгі қимылдар: Жүру: Белгі бойынша бір қатармен бір-бірімен, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру, тізбені жоғары көтере отырып секірілген аттау арқылы, допты аттап бір жағымен, негіздер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. Жүгіру: Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда тізбені жоғары көтере отырып, бағытсыз өрзендеу, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, жетілдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Секіру: Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ырылып-ырылып, бір аяқтап екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ырылып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап, екіншімен биіктікке; екіншімен ұзындыққа; бір орындан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. Лақтыру, қағып алу, домалату: 4 м арақашықтыстан қашықты тік нысанға нықтан

		асырып, оң және сол қолмен дақтыру; допты бір қолмен еденнен ырықтып, қос қолмен қағып алу. Бір қолмен жоғары дақтырып, бір қолмен қағып алу. Тепе-теңдікті сақтау: Арқан, жіптің бойымен басына кепешікті қойып, бір жақ жаңғымен қырындап алаңдан жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадим қашықтықта қойылған толтырылған дондардан аттан жүру. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Оң және сол аяқпен итеріліп, самокат тебу.
--	--	--