

Бекітемін:
ЖК Мейірағанова «Ақша»
жеке бизнесменің қолы: Кангереева Г.С



Келісілді:

Әдіскер: Тулсенова А.С

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2023-2024 оқу жылының ересек топтарға арналған
дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекетінің
перспективалық жоспары**

2023-2024 оқу жылы

Ересек топқа арналған жылдық жоспары туралы түсінік хат

Бұл базистік оқу жоспары ҚР Білім және ғылым министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты», «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік бағдарламасы» ҚРБЖҒМ №394 бұйрығы, 09.09.22ж, Қазақстан Республикасының Мектепке дейінгі ұйымдарында білім беру процесін ұйымдастыру туралы 2023-2024 оқу жылы әдістемелік нұсқау хаты басшылыққа алынып, мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дағдыларын дамыту бойынша дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті жоспарланып құрылды.

Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады.

Міндеттері:

- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;
- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;
- мәдени – гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- қимылды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;
- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;
- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

Күтілетін нәтижелер:

- бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді;
- қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді;
- жүруде тепе-теңдікті сақтайды;
- бірқалыпты, аяқтың ұшымен, әр түрлі бағытта жүгіреді;
- сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіреді;
- тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып, биіктіктен және ұзындыққа секіреді;
- оң және сол қолымен қашықтыққа, көлденең нысанаға, тік нысанаға заттарды лақтырады;
- допты жоғары-төмен лақтырады, қағып алады;
- заттардың арасымен еңбектейді, гимнастикалық қабырғаға өрмелейді және одан түседі;
- бір-бірден сапқа, шеңберге тұрады, сапта өз орнын табады;
- жалпы дамытушы жаттығулардың орындалу ретін сақтайды;
- қимылды ойындарды қызығып ойнайды;
- күнделікті гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін біледі;
- өзіне -өзі қызмет көрсетудің бастапқы дағдыларына ие;
- салауатты өмір салты туралы түсініктерге ие;
- үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын біледі;
- бірлескен қимылды ойындарға қатысады;
- үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын меңгерген;
- шанамен бір-бірін сүйреп ойнайды;
- суға түседі, суда ойнайды.

Білім беру ұйымы «Айлин 6» бөбекжайы»
Топтар: «Алма», «Вишенка», «Бабочки», «Тамшы» ересек топтары.
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр айы 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар. Жүру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып жүру. Жүгіру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Секіру: Тұрған орнында қос аяқпен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуіне арналған: Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығу: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Қимылды ойындар. №1 «Паравоз» Мақсаты: Балалардың бірінің артынан бірі тіркеліп паравоз сияқты жүруге, өлең жолдарын қайталап айтуға үйрету. №2 «Кім жылдам?» Мақсаты: шапшаңдыққа, тез қимылдай отырып доптарды жинауға үйрету. №3 «Ақ қоян» Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, мықтылыққа баулу. №4 «Қасқырлар мен лақтар» Мақсаты: Балаларды жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.

Қазан		Негізгі қимылдар. Жүру: Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: Бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) жүру. Жүгіру: Сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу: Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуіне арналған: Қолды алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Кеудеге арналған жаттығу: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолымен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Қимылды ойындар. №5 «Кім тезірек?» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа, ептілікке, ұйымшылдыққа үйрету. №6 «Төбеде доп қуу» Мақсаты: Балаларды шапшаң дербес қимыл әрекетке үйрету, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. №7 «Күн мен түн» Мақсаты: Балаларды ептілікке, жылдамдыққа баулу. №8 «Көгі-гөк» Мақсаты: Шапшаңдыққа, ептілікке баулу.
---	--	--

Қараша		Негізгі қимылдар. Жүру: Әр түрлі бағытта жүру. Тепе-теңдікті сақтау: Арқан бойымен жүру. Жүгіру: Әр түрлі бағытта жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу: Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу. Секіру: Құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуіне арналған: Алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Кеудеге арналған жаттығу: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білекшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар. №9 «Түлкі мен қаздар» Мақсаты: Түлкі мен қаздардың қимылын жасауға, жалдамдыққа баулу. №10 «Бағдаршам» Мақсаты: бақылағыштықты, тыныс алу дағдыларын, ереже бойынша әрекет ету іскерліктерін дамыту. №11 «Бірге адымдайық» Мақсаты: аяқты түзу алып адымдау, тепе-теңдікті сақтау, жылдамдыққа үйрету. №12 «Кім тез?» Мақсаты: шапшаңдыққа үйрету, белгі бойынша бірлесіп қимыл-әрекет жасай білу.
--------	--	---

Негізгі қимылдар.

Жүру: тура, шеңбер бойымен жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: Тура жолмен жүру.

Жүгіру: «жыланша» жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу: Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық).

Еңбектеу, өрмелеу: Арқанның бойымен еңбектеу.

Секіру: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Бір-бірінің жанына сапқа тұру.

Жалпы дамыту жаттығулары.

Қол және иық белдеуіне арналған: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары көтеру.

Кеудеге арналған жаттығу: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені бүгіп, аяқты көтеру:

Қимылды ойындар.**№13 «Өткелден өту»**

Мақсаты: жүру кезінде табанды дұрыс жаттықтыру, майтабандылықтың алдын-алу үшін табан сіңірлерін және бұлшық еттерін шынықтыру, өз денсаулығын күтуге баулу.

№14 «Кімдікі ұзынырақ»

Мақсаты: Қол бұлшық етін дамыту, ептілікке баулу, аз, көп ұғымдарын үйрету.

№15 «Таудан кез сырғана?» (шанамен сырғанау)

Мақсаты: шапшаңдыққа, бір-бірін күтіп кезек күтуге, қауіпсіздік сақтауға үйрету.

№16 «Шаңғы тебеміз» (шаңғы тебу)

Мақсаты: шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.

Негізгі қимылдар.

Жүру: «Жыланша» жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.

Жүгіру: Шашырап жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу: Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық).

Еңбектеу, өрмелеу: Доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу.

Секіру: 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).

Жалпы дамыту жаттығулары.

Қол және иық белдеуіне арналған: Қолды артына апарып шапалақтау.

Кеудеге арналған жаттығу: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені бүгіп, аяқты көтеру:

Қимылды ойындар.**№17 «Хоккей»**

Мақсаты:Қимыл -қозғалыс жасау қабілеттерін дамыту, ұқыптылыққа, ептілікке, жылдамдыққа баулу.

№18 «Шанамен сырғанау»

Мақсаты:Жарыста тез жүгіруге үйрету, ептілікке, жылдамдыққа баулу.

№19 «Алмасу»

Мақсаты: Балалардың ептілік, табандылық, батылдық сияқты қасиеттерін арттыру.

№20 «Бес тас»

Мақсаты:Балалардың қолдарының координациясын жетілдіру, ептілікке, табандылыққа тәрбиелеу.

Негізгі қимылдар.

Жүру: Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру

Тепе-теңдікті сақтау: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүруді бекіту.

Жүгіру: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу: Аяқтарын алшақ қойып домалату.

Еңбектеу, өрмелеу: Көлбеу модуль бойымен еңбектеу.

Секіру: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша) бекіту.

Жалпы дамыту жаттығулары.

Қол және иық белдеуіне арналған: қолдарын жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру(бірге немесе кезекпен);

Кеудеге арналған жаттығу: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;

Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Қимылды ойындар.**№21 «Көрші»**

Мақсаты:Балаларды ептілік, сезімталдық, кеңістікті бағдарлай білу, батылдық сияқты қабілеттерін одан әрі дамыту. Шапшаң қимылдап, жылдам жүгіруге үйрету.

№22 «Итеріспек»

Мақсаты: балалардың қимыл-әрекеттерін бір аяқпен секіре алу шеберліктерін жаттықтыру, ептілік, жылдамдық, сезімталдық, табандылық сияқты қасиеттерін дамыту.

№23 «Доппен ұрып ал!»

Мақсаты: Допты дәлдеп лақтыруға жаттықтыру, ептілікке, жылдамдық қасиеттерін дамыту.

№24 «Допты қуалау»

Мақсаты: Допты қолдан түсірмей жалғастыруға үйрету, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Негізгі қимылдар.

Жүру: Қол ұстасып, арқаннан жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.

Жүгіру: Тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу: Отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.

Еңбектеу, өрмелеу: Туннель арқылы еңбектеу.

Секіру: Тұрған орнынан жоғары секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Саптағы орнын табу.

Жалпы дамыту жаттығулары.

Қол және иық белдеуіне арналған: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;

Кеудеге арналған жаттығу: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар: Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білекшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.

Қимылды ойындар.

№25 «Кім заттарды көбірек жинайды?»

Мақсаты: Заттарды тез жинауға үйрету, ептілікке, жылдамдыққа баулу.

№25 «Фигура жасап шық»

Мақсаты: Әр түрлі қимыл- қозғалыс жасауға, бір орында қозғалмай қатып тұруға үйрету, ептілікке, шапшаңдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.

№26 «Тақия тастамақ»

Мақсаты: Шапшаңдыққа, ептілікке үйрету.

№27 «Арқан тарту»

Мақсаты: шапшаңдыққа, бір-бірін демей білуге тәрбиелеу.

Сәуір		Негізгі қимылдар. Жүру: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Тепе-теңдікті сақтау: Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру: Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу: Допты жоғары лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу: Саты бойымен өрмелеу. Секіру: Сызықтан секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Саптағы орнын табуды бекіту. Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуіне арналған: Қолды артына апарып шапалақтау. Кеудеге арналған жаттығу: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені бүгіп, аяқты көтеру: Қимылды ойындар. №17 «Велосипед тебеміз» (үш аяқты) Мақсаты:Қимыл -қозғалыс жасау қабілеттерін дамыту, ұқыптылыққа, ептілікке, жылдамдыққа баулу. №18 «Самакат тебеміз» Мақсаты:Жарыста тез жүгіруге үйрету, ептілікке, жылдамдыққа баулу. №19 «Алмасу» Мақсаты: Балалардың ептілік, табандылық, батылдық сияқты қасиеттерін арттыру. №20 «Допты домалат» Мақсаты:Балалардың қолдарының координациясын жетілдіру, ептілікке, табандылыққа тәрбиелеу.
-------	--	--

Негізгі қимылдар.

Жүру: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.

Тепе-теңдікті сақтау: қырлы тақтайдың бойымен жүруді бекіту.

Жүгіру: Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу: Допты еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).

Секіру: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Жалпы дамыту жаттығулары.

Қол және иық белдеуіне арналған: Қолды артына апарып шапалақтау.

Кеудеге арналған жаттығу: солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар: Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені бүгіп, аяқты көтеру:

Қимылды ойындар.

№17 «Велосипед тебеміз» (үш аяқты)

Мақсаты: Қимыл -қозғалыс жасау қабілеттерін дамыту, ұқыптылыққа, ептілікке, жылдамдыққа баулу.

№18 «Самакат тебеміз»

Мақсаты: Жарыста тез жүгіруге үйрету, ептілікке, жылдамдыққа баулу.

№19 «Алмасу»

Мақсаты: Балалардың ептілік, табандылық, батылдық сияқты қасиеттерін арттыру.

№20 «Допты домалат»

Мақсаты: Балалардың қолдарының координациясын жетілдіру, ептілікке, табандылыққа тәрбиелеу.