

Бекітемін:
КСМЖК «Шуақты Шұғыла»
балабақшасының меңгерушісі
Т.Кунапиянова



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022-2023 оқу жылына арналған «Дене шыңықтыру» ұйымдастырылған
іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы :Курлубаев Б

Білім беру саласы:Денсаулық
Бөлімі: Дене шынықтыру

**«Балапан» ортаңғы тобы
Қыркүйек айы
2021-2022 оқу жылы**

Өтпелі тақырып «Мен және мені қоршаған орта»

Мақсаты: мектеп жасына дейінгі балалардың жас ерекшеліктері мен жеке мүмкіндіктеріне сәйкес білім, білік, дағдыларын қалыптастыру.
Рухани-адамгершілікқұндылықтарына баулу.

Міндеттері:

- 1 Денсаулық сақтау технологиялары негізінде балалардың қозғалыс белсенділіктерін дамыту;
- 2 Инновациялық әдістер мен технологияларды қолдана отырып, әлеуметте қарым-қатынас жасау үшін тілді игеру және коммуникативтік дағдыларын дамыту;С
- 3 Интеллектуалдық қабілеттерін, логикалық ойлауын және қоршаған ортаның біртұтастығы туралы білімдерін жетілдіру;
- 4 Шығармашылық қабілеттерін және эстетикалық талғамдарын дамыту;
- 5 Қоршаған ортаға жағымды мінез-құлық пен қарым-қатынас дағдыларына баулу

№	Апта	Сағат саны	Күні	Тақырыбы
1	1-апта	1		Бір-бірден саптізбекте тұру
		1		Бағытты өзгерте отырып, сапта Жүру
		1		Бір-бірден саптізбекте тұру және Бағытты өзгерте отырып, сапта жүру » (Бекіту)
2	2-апта	1		Аяқтарды бірге, бөлек қойып секіру.)
		1		Бір-біріне допты домалату.
		1		Аяқтарды бірге, бөлек қойып секіру.және Бір-біріне допты домалату.(Бекіту)
3	3-апта	1		Қос аяқпен секіру
		1		Саптізбекте бір-бірден жүру және жүгіру.
		1		Қос аяқпен секіружәне Саптізбекте бір-бірден жүру және жүгіру(Бекіту)
4	4-апта	1		Оңға, солға бұрылып орнында секіру
		1		4 адымдап екпінмен қос аяқпен жоғарыға секіру
		1		Саптізбекте жұптасып жүру және жүгіру.

Қазан айы 2021 жыл
Өтпелі тақырып «Сәлем, Алтын күз!»

Мақсаты: балалардың отбасы туралы түсініктерін қалыптастыра отырып, отбасы мүшелерін атап, олар туралы айтуға және жақсы көруге үйрету; туыстық байланыс туралы түсініктерін дамыту.

Міндеттері:

- 6 Отбасында мәдени-гигиеналық дағдыларын сақтауға баули отырып, ата-аналармен бірге балалар денсаулығын нығайтуға ықпал зейілету;
- 7 Отбасы мүшелерімен тығыз байланыс жасау негізінде балалардың сөздік қорларын одан әрі дамытуға жағдай жасау;
- 8 Отбасылық серуендерге, саяхаттарға шығу барысында балалардың табиғатта, қоршаған ортада өзін ұстай білу дағдыларын , қоршаған әлемге қызығушылығы мен қамқорлық қасиеттерін қалыптастыруға ықпал жасау;
- 9 Балалардың шығармашылық қабілеттерін дамытуда ата-аналармен бірлескен шараларды жетілдіру

№	Апта	Сағат саны	Күні	Тақырыбы
1	1-апта	1		Қойылған заттар арасымен жыланша еңбектеу.(1,5м қашықтықта)
		1		Тапсырмаларды орындау арқылы аялдай отырып жүгіру.
		1		Шектеулі аумақ арқылы жүру
2	2-апта	1		Алға жылжи отырып екі аяқпен секіру (3 м қашықтықта)
		1		Кеуде тұсынан екі қолмен допты лақтыру (3 м қашықтықта)
		1		Еденге қойылған тақтайша арқылы еңбектеу (ені25 см,ұзындығы 2 м)
3	3 - апта	1		Түзу қойылған жіппен жүру.
		1		Ирек болып қойылған жіппен жүру.
		1		Орында тұрып ұзындыққа секіру(30 м арақашық-тықта) .
4	4-апта	1		Допты екі қолмен бастан асырып лақтыру.
		1		Жоғары өрмелеу. (биіктігі 40см)
		1		Дорожкада жүру. (ені 25см, ұзындығы 2,5м)
5	1 апта	1		Орнында 20 рет секіру (үзіліспен 2 рет қайталау)
		1		Екі параллель сызықтың арасымен жүру.
		1		Орнында 20 рет секіру (үзіліспен 2 рет қайталау) және Екі параллель сызықтың арасымен жүру (Бекіту)

Қараша айы 2021 жыл
Өтпелі тақырып «Дені сау болып өсеміз»

Мақсаты: Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың қимыл белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері:

- Түрлі қимыл қозғалыстарын орындату арқылы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын (ептілік, төзімділік, икемділік) дамыту;
- Іс-әрекеттің түрлі нысандарында ауызекі сөйлеу дағдыларын, сөздік қорларын жетілдіру;
- Табиғатқа сүйіспеншілікке, қоршаған ортаға қамқорлық жасауға баулу, өнер туындыларына жағымды мінез-құлық қалыптастыру;
- Көз бен қол үйлесімділігін дамыту;
- Әлеуметтік мәдениет негіздерін қалыптастыру.

№	Апта	Сағат саны	Күні	Тақырыбы
1	2-апта	1		Тізені жоғары көтеріп жүру.
		1		Тізені жоғары көтеріп жүру, әр түрлі бағыттарда жүгіру.
		1		Ара қашықтығы 1м. орнында тұрып ұзындыққа секіру. (40см)
	3-апта	1		Төселген тақтайшаға еңбектеу.
		1		Еденде тұрған заттардан аттау. (ара қашықтығы 25см)
		1		Едендегі заттан аттау(арақашықтығы 20 см)Тепе теңдікті сақтау.
	4-апта	1		Жалпақ шеңберден секіру.
		1		Едендегі жалпақ шеңберден секіру.
		1		Бөренеден еңбектеу
	1-апта	1		Жерде жатқан баспалдақтың арасынан адымдау, бөренеден еңбектеу.
		1		Музыкалық ырғақ қимылдар (әнмен марш)
		1		Шеңберге тұру. Музыкалық ырғақ қимылдар.

Желтоқсан айы 2021 жыл
Өтпелі тақырып «Сәлем, Жаңа жыл!»

Мақсаты: Балалардың бойында отансүйгіштік сезімдерін қалыптастыра отырып, туған елін, жерін құрметтеуге тәрбиелеу; рухани-адамгершілік қасиеттерге баулу

. Денсаулықты нығайтуға ықпал ете отырып, тілді игеру және коммуникативтік дағдыларын дамыту, қоршаған ортаның біртұтастығы туралы білімдерін жағымды мінез құлық негіздерін қалыптастыру.

Міндеттері:

- Дене жаттығуларына қызығушылықтарын арттыру негізінде балалардың салауатты өмір салты туралы түсініктерін жетілдіру;
- Қоршаған әлеммен өзара іс – қимыл жасау үшін қажетті танымдық әрекеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру;
- Көрнекі-қимылдық ойлау дағдыларын және музыкалық қабілеттерін дамыту;
- Үлкендерді құрметтеуге тәрбиелеу отырып, өз Отаны мен отбасына деген сүйіспеншілік сезімдерін ояту;

	2-апта	1		Шеңбер құру. Үш доғадан еңбектеп өту (биіктігі 40 см)
		1		Допты ұстау және жоғары лақтыру.
		1		Тік орналасқан жерде отырып еңбектеу, допты ұстап жоғары лақтыру.
	3-апта	1		Гимнастикалық орындықтан жүру(биіктігі 30 см, ені 20 см)
		1		Қиғаш баспалдақтан еңбектеу. Гимнастикалық орындықтан жүру.
		1		Биіктен 20 см тереңдікке секіру. Қиғаш баспалдақтан өрмелеу.
	4-апта	1		Бағытты ауыстырып жүгіру.
		1		Заттардың арасымен екі аяқпен секіру.
		1		Бағытты ауыстырып жүру және жүгіру
	1-апта	1		Допты ұрып жерге лақтырып ұстау.
		1		Гимнастикалық орындықтан төрт аяқтап еңбектеп өту.
		1		Гимнастикалық орындықтан төрт аяқтап еңбектеп өту.
	2-апта	1		Орнында 20 рет секіру (үзіліспен 2 рет қайталау)
				Екі параллель сызықтың арасымен жүру.
				Орнында 20 рет секіру (үзіліспен 2 рет қайталау) және Екі параллель сызықтың арасымен жүру (Бекіту

2022 жыл Қаңтар айы
Өтпелі тақырып «Қыс қызығы»

Мақсаты: Балалардың тірі және өлі табиғат заттары мен құбылыстары, маусымдық өзгерістер, өсімдіктер, жануарлар, жәндіктер туралы білімдерін кеңейту. Тілді игеру және коммуникативтік дағдыларын қалыптастыра отырып, эстетикалық талғамдарын дамыту, қоршаған ортаға ұқыпты қарауға тәрбиелеу

Міндеттері:

- Балалар денсаулығын сақтау және нығайту шараларын жетілдіру;
- Қарым – қатынас мәдениетіне тәрбиелеу;
- Қарапайым байланыстар туралы білімдерін байыту;
- Туған өлкенің өсімдіктері, құстары, жануарлары , олардың өздеріне тән белгілері туралы білімдерін кеңейту;
- Өзгенің еңбегіне құрметпен қарауға тәрбиелеу.

	3-апта	1		Зат арасынан екі аяқпен секіру
		1		Бастан асырып допты екі қолмен жіп арасынан лақтыру.
		1		Гимнастикалық қабырғадан шығу және түсу.
	4-апта	1		Кедергілерден адымдап өту, гимнастикалық қабырғадан шығу және түсу.
		1		Бір бағытта шапшаң екпінмен жүгіру.
		1		Аяқтан аяққа секіру.
	1-апта	1		Екі қолмен төменде көлденең нысанамен лақтыру, аяқтан аяққа секіру.
		1		Жерде жатқан тақтайдан төрт аяқтап еңбектеу. (ұзындығы 2м, ені 25см)
		1		Жерге қойылған тақтайдан төрт аяқтап еңбектеу.
	2- апта	1		Ақырын екпінмен жүгіру.
		1		Ақырын екпінде шоқырақ жүгіру, тіктен жатқан обручтан еңбектеу.
		1		Қолды ұстап, шеңбер бойынша жүру.

2022 жыл Ақпан айы
Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»

Мақсаты:Қоршаған ортамен өзара әрекет етуге қажетті танымдық әрекеттің қарапайым дағдыларына ие бала тұлғасын дамыту

Міндеттері:

- Дене жаттығуларын орындауда балалардың қимыл белсенділіктерін арттыру, күн тәртібіне сәйкес уақытылы таза ауада болуын қамтамасыз ету;
- Дидактикалық ойындарды қолдану негізінде сөздік қорларын байыту;
- Заттарды салыстыру нәтижелерін сөзбен жеткізу және кеңістік пен уақытты бағдарлай білу дағдыларын .
- Қоршаған ортаға жағымды көзқараста болуға тәрбиелеу.

	3-апта	1		Модулден төрт аяқтап еңбектеу, алақанмен тізеге таянып өту.
		1		Тегіс тайыз бөренемен жүру.
		1		Қосымша адыммен алға қарай жүру, әуен ырғағымен қимылдау.
	4-апта	1		Қосымша адыммен артқа жүру, зат арасымен екі аяқпен секіру.
		1		Оң қол мен сол қолдың арасындағы заттарды лақтыру, зат арасынан екі аяқпен секіру.
		1		Жерде жатқан тақайдан, төрт аяқтап еңбектеу.
	1-апта	1		Гимнастикалық орындықтан жүру, гимнастикалық қабырғаға түсу және шығу.
		1		Тапсырма орындап жүру, бағыт ауыстырып жүгіру, гимнастикалық орындықтан жүру.
		1		Алға қарай жылжып екі аяқпен оң, сол қолмен алысқа допты лақтыру.
	2-апта	1		Педагогтан допты ұстап алу, қайта беру, доғадан еңбектеу.
		1		Бір алаңнан екінші алаңға жүгіру және жүру.
		1		Жерде жатқан обручка секіру, қиғаш баспалдақтан өрмелеу.

2022 жыл Наурыз айы
Өтпелі тақырып «Менің отбасым»

Мақсаты: Қазақстан Республикасында тұратын қазақ және өзге ұлт өкілдерінің салт-дәстүрлерімен таныстыра отырып, адамдарға мейірімді және сыйластық қатынас жасай білу дағдыларын дамыту Халық шығармашылығының туындыларына деген қызығушылықтарын ояту.

Міндеттері:

- дербес қимыл әрекеттеріне қызығушылықтарын арттыру;
- балалардың тілін заттың сапасы мен қасиеттерін білдіретін сөздермен байыту;
- заттар мен олардың шамасын, түсін ажырату дағдыларын дамыту;
- балалардың құрбыларымен қарым-қатынас жасай білу дағдыларын жетілдіру;
- халықтық салт-дәстүрлер мен әдет-ғұрыптарды білім беру мазмұнында іске асыру;

	3-апта	1		Ирек болып қойылған жіппен жүру
		1		«Командалық ойындар»
		1		«Музыкалық ырғақты жаттығулар»
	4- апта	1		«Ертегіде қонақта»
		1		«Тату болып жүреміз»
		1		Сүрлеу жолмен орманға барамыз
	1-апта	1		Тату және батыл, шапшаң, іскер
		1		Шеңбер құру. Үш доғадан еңбектеп өту (биіктігі 40 см)
		1		Еденге қойылған тақтайша арқылы еңбектеу (ені 25 см, ұзындығы 2 м)
	2-апта	1		Қойылған заттар арасымен жыланша еңбектеу
		1		Тапсырмаларды орындау арқылы аялдай отырып жүгіру
		1		Кеуде тұсынан екі қолмен допты лақтыру
	3-апта	1		Қос аяқпен секіру.
		1		Саптізбекте бір-бірден жүру және жүгіру.
		1		Қос аяқпен секіру және Саптізбекте бір-бірден жүру және жүгіру (Бекіту)

2022 жыл Сәуір айы
Өтпелі тақырып «Алғашқы тамшылар тамды»

Мақсаты: Апталық тақырыпшалар негізінде балалардың бойында қарапайым еңбек дағдыларын қалыптастыра отырып, еңбек сүйгіштікке, еңбек адамдарына құрмет сезімдерін білдіруге тәрбиелеу.

Міндеттері:

- Балалардың түрлі қимыл белсенділіктерін дамыта отырып, салауатты өмір салтының қарапайым ережелерін сақтауға үйрету;
- құрдастарымен тұрақты ойын бірлестіктерін құруына, айналасындағыларға жағымды мінез-құлықты және қайырымды қатынас жасауға үйрету;
- ақпарат көздеріне қызығушылық таныту дағдыларын қалыптастыру;
- Ойыншықтармен, достарымен ойнау барысында эмоциялық қуаныш сезімін білдіруге ықпал жаса

	4- апта	1		«Балалар орманда қыдырып жүр»
		1		Гимнастикалық қабырғадан шығу және түсу.
		1		Бастан асырып кестеден екі қолмен допты лақтыру.
	1-апта	1		Орнында тұрып ұзындыққа секіру
		1		Педагогтан допты қағып алу, лақтыру. Ара қашықтығы 1м.
		1		Жалпақ шеңберден секіру. Бір жақ алаңда жүгіру (арақашықтығы 20 см).
	2-апта	1		Педагогтан допты қағып алу, лақтыру
		1		Еденде тұрған заттардан аттау (ара қашықтығы 25см)
		1		Тізені жоғары көтеріп жүру. Қақпа арқылы допты сырғанату (ені 50см, ара қашықтығы 1,5м)
	3-апта	1		«Зымырап келеміз»
		1		«Допты қуып жет»
		1		Бір бағытта шапшаң екпінмен жүгіру

2022 жыл Мамыр айы
Өтпелі тақырып «Табиғаттың гүлденуі»

Мақсаты: «Денсаулық», «Коммуникация», «Таным», «Шығармашылық» және «Әлеумет» білім беру салаларының мазмұндары бойынша балалардың даму көрсеткіштерін анықтау.

Міндеттері:

- Балалардың қимыл қозғалыс белсенділіктері мен денсаулық сапалары бойынша білім, білік, дағдыларын бекіту;
- Әлеуметте қарым-қатынас жасау үшін тілді игеру және коммуникативтік білім, білік, дағдыларын бекіту;
- Логикалық ойлауы, интеллектуалдық қабілеттері және қоршаған ортаның біртұтастығы туралы білімдерін бекіту;
- Балалардың өзіндік шығармашылық тұрғыдағы жан-жақты даму дағдыларын бекіту;
- Қоршаған ортаға жағымды мінез құлық пен үлкендермен жағымды қарым –қатынас жасау дағдыларын бекіту.

	4-апта	1	.	«Дос болайық бәріміз»
		1		«Бәріміз бірге»
		1		«Досы көпті жау алмайды»
	1-апта	1		«Күштілер, ептілер, мықтылар»
		1		«Отан қорғаушылармыз»
		1		«Ел қорғанымыз»
	2-апта	1		«Кім бірінші?»
		1		«Қызықты ойындар»
		1		«Қонаққа барамыз»
	3-апта	1		«Таяқты аттап өт»
		1		Біз батылмыз
		1		«Таза ауадағы жазғы ойындар»