



«Ақмола облысы Ақтөбе қаласының
Ақтөбе ауданы бойынша Әкімшілігінің
жанындағы Ақтөбе қаласының
«Алтын кеш» облыстық МКҚК
менгерушісі Топтамбаева Ж.Е.
«_» _____ 2022-2023 оқу жылы

2022-2023 оқу жылына «Ақ бұлақ» мектепалды даярлық тобына денге шынықтыру ұйымдастырылған іс-
әрікеттерінің перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Приходько Н.Л.

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) шанамен сырғанау. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Шанамен төбешікке көтерілу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру.</p> <p>Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Адамның дене құрылысы, оның маңызды мүшелері туралы білімдерін, жұқпалы аурулар туралы, аурулардың алдын алудың негізгі шаралары туралы түсініктерін қалыптастыру;</p> <p>Күтілетін нәтижелер:</p> <p>адамның дене құрылысы, маңызды мүшелері жайлы біледі;</p>

Октябрь	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру, алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).</p> <p>Негізгі қимылдар: жүгіру: шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: сырғанау. Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау; сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Негізгі азық-түлік тағамдары туралы білімдерін кеңейту.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: негізгі пайдалы азық-түліктерді атайды;</p>
---------	----------------	---

Ноябрь	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет).</p> <p>Негізгі қимылдар: секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру</p> <p>Спорттық жаттығулар: шаңғымен жүру. Оң және сол аяқтарымен сырғанай отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту.</p> <p>Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Үйде, көшеде, қоғамдық орындарда кейбір қауіпсіздік ережелерімен таныстыру</p> <p>Күтілетін нәтижелер: аурулардың алдын алудың негізгі шаралары туралы түсінікке ие;</p>
--------	----------------	--

Декабрь	Дене шынықтыру	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Топтасып отырған күйі алға, артқа "эткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар: Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру</p> <p>Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: Өзінің және басқа балалардың ауырғанын сезінген жағдайда ересектерден көмек сұрауға үйрету.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: үйде, көшеде, қоғамдық орындарда қауіпсіздіктің кейбір ережелерін біледі.</p>
---------	----------------	---

Январь	Дене шынықтыру	<p>Физикалық дамыту балалардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, күн сайын ойын түрінде және дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеті арқылы жүзеге асырылады.</p> <p>Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.</p> <p>Міндеттері:</p> <p>балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <p>спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</p> <p>дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне 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. 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; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p>
--------	----------------	---

Февраль	Дене шынықтыру	<p>Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>236. Күтілетін нәтижелер:</p> <p>сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды;</p> <p>әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді;</p> <p>заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді;</p> <p>әртүрлі тәсілдермен заттардан еңбектеп өтеді;</p> <p>бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді;</p> <p>заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>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); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>241. Спорттық жаттығулар.</p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу</p>
---------	----------------	---

Март	Дене шынықтыру	<p>Тұрған орнында айналып секіреді; допты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алады; допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алады; бір қатарға бір-бірден тұра алады, бір орында бұрылады; үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды; ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады; қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады; ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік көрсетеді; төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанай алады; өз бетінше мұзды жолмен сырғанайды; шаңғымен оңға және солға бұрылады, айналады; екі дөңгелекті велосипед, самокат тебеді; суда жүзуге тырысады, әртүрлі ойындар ойнайды; спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды; шынықтыру шараларының маңызы мен қажеттілігін түсінеді; гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі; өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын біледі; салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді.</p>
------	----------------	---

Апрель	Дене шынықтыру	<p>Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, 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; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.</p> <p>Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп 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; 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; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>
--------	----------------	---

Май	Дене шынықтыру	<p>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.</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>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.</p> <p>Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.</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; 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); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке 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; 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).</p> <p>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>
-----	----------------	---