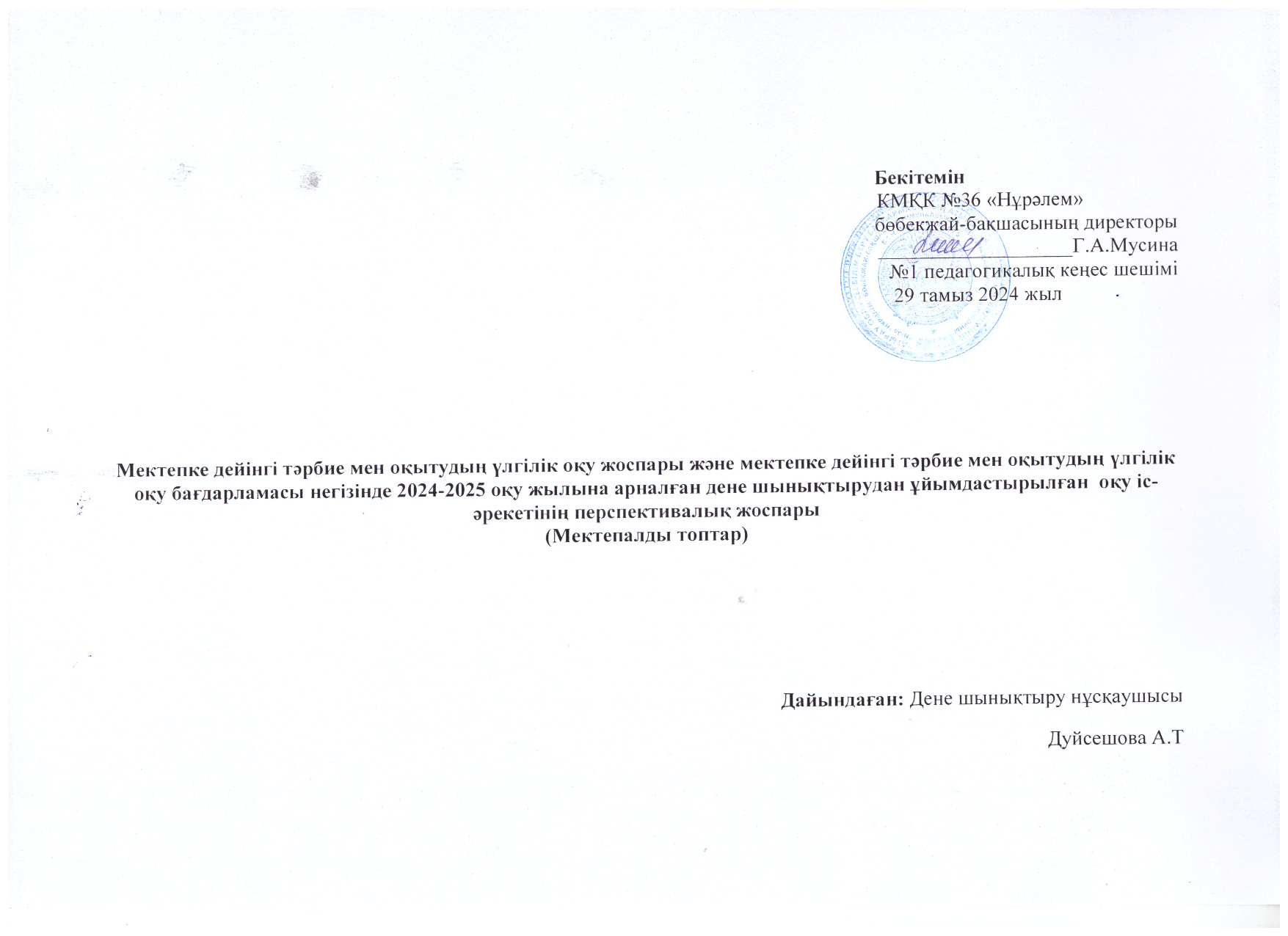
**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қыркүйек** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою,екі жаққа созу;қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5метр қашықтықта екі қолын жерге қойып,жүру(бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар:отырып алға,артқа еңкею(5–6рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып,жартылай отырып-тұру(2-3рет);  **Негізгі қимылдар**:сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; шашырап, жұппен, жүрумен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша»төрт тағандап еңбектеу бір орында тұрып,алға қарай 3–4метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, допты жоғары,жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; заттардан аттап тепе-теңдікті сақтап жүру сапқа бір, екі, үш қатармен тұру,  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардыңырғағынмузыкалықсүйемелдеуменүйлестіру.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.Балаларды жарыс элементтері бар  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттықжабдықтарыбарортанықұру.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамныңмүмкіндіктеріментаныстыру,олардыңсалауаттыөмірсалтынадегенқажеттілігінқалыптастыру.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениеттітамақтанужәнеасханақұралдарынеркінқолданудағдыларынжетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененіңтазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау,тамақтанғаннанкейінауыздышаю,қолорамалдыпайдалану,белгедейіндымқылсүлгіменсүртіну.Осышаралардыжүргізудіңжәнежекегигиеназаттарынпайдаланудың қажеттілігінтүсіну дағдысын қалыптастыру.Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру,дене бітімін қалыптастыружәнеөкшелердінығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қазан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. 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); Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет)  Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);  **Негізгі қимылдар**: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; кедергілер арасынан еңбектеу; екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату; шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру; сапқа бір, екі, үш қатармен тұру;  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.  **Спорттық ойын элементтері:**  Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру;  Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу;  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну дағдысын дамыту.  Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Қарапайым сумен жасалатын шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылғаноқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қараша** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою,екіжаққасозу;қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею, қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып,жүру(бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар:отырып алға,артқа еңкею(5–6рет) Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып,жартылай отырып-тұру(2-3рет);  **Негізгі қимылдар**: тізені жоғары көтеріп жүру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен «жыланша»жүгіру ; ; допты басымен итеріп,төрт тағандап еңбектеу (арақашықтығы3-4метр);  қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4метр) секіру , допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  **Спорттық жаттығулар**:  Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және денешынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.  **Спорттық ойын элементтері:**  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.Балаларды жарыс элементтері бар ойындармен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда,меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуенде өткізілетін орынды жабдықтау,ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.Адамның денсаулығына гигиенамен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю,қол орамалды пайдалану,белгедейін дымқыл үлгімен сүртіну.Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.  Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын,асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға,түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру,дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **Желтоқсан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. 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); Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру  **Негізгі қимылдар**: заттардан бір қырымен аттап жүру; кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға асықты лақтыру; арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) тепе-теңдікті сақтап жүру ; бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындауды үйрету. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  **Спорттық жаттығулар**:  Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанауды, жүгіріп келіп сырғанауды үйрету.  **Спорттық ойын элементтері:**  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанатуды, оны қақпаға кіргізуді үйрету.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуін жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қаңтар** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу . Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру  **Негізгі қимылдар**: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, алға қарай жүру; кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; бірнеше заттардан еңбектеп өту; бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру; әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; орнында айналу  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауды меңгерту.  **Спорттық ойын элементтері:**  Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыруды үйрету.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуін пысықтау. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **ақпан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.Кеудеге арналған жаттығулар: Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; 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);Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру  **Негізгі қимылдар**: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;  бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру арақашықтықтығы 40 сантиметр; допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру; әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, гимнастикалық скамейка бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; оңға, солға бұрылу.  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау.  **Спорттық ойын элементтері:**  Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуді жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **наурыз** | **Дене шынықтыру** | **Салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру.**  Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.  Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.  Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **сәуір** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою.Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар**:заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу; оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру; допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.  **Спорттық ойын элементтері:**  Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі білім беру ұйымы: **№ 36 «Нұрәлем» бөбекжай- бақшасы**

Топ: **«Гүлдер», «Қарлығаш»** мектепалды топтары

Балалардың жасы: **5 жастағы балалар**

Жоспардың құрылу кезеңі: **2024-2025 оқу жылы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ай** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **мамыр** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар**.  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар**: заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу; оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру тұрған орнында айналып секіру; допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу арақашықтығы 4–5 метр; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  **Музыкалық-ырғақтық қимылдар**.  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.  **Спорттық ойын элементтері:**  Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.  **Қимылды ойындар.**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі.**  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.  **Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**  Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |