**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қыркүйек** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату.  **Негізгі қимылдар:**өкшемен жүру, аяқтың ұшымен жүргіру, 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу; бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, заттардың арасымен доптарды бір-біріне домалату; сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, бір-бірден сапқа тұру  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен  жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қазан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар.**  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеріп тұрған қалыпта алға еңкейіп қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жайып жіберу. Екі қол белде оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, қатарынан (4–5 рет) жүрелеп отыру; Отырып аяқтың ұшын созу, табанды бүгу.  **Негізгі қимылдар:** аяқтың сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүргіру; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; заттардың арасымен құрсауларды бір-біріне домалату; арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру;бір-бірінің жанына сапқа тұру.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылғаноқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қараша** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.  **Негізгі қимылдар:**адымдап жүру; адымдап жүгіру жүргіру; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), тақтайдың бойымен тепе-теңдікті сақтап бойымен жүру **,**бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»**, **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **Желтоқсан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.  **Негізгі қимылдар:** жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру; сапта бір- бірден, шеңбер бойымен жүргіру; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру, гимнастикалық скамейканың бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру**,** екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **қаңтар** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.  **Негізгі қимылдар:** сапта бір-бірден жүру ,«жыланша», шашырап жүгіру; 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру  бағыт бойынша түзелу.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар**:  Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру**:  Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен  жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»**, **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **ақпан** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.  **Негізгі қимылдар:** жүруді жүгірумен алмастырып жүру, түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүргіру, құрсаудан еңбектеп өту. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; оңға, солға бұрылу  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар.**  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық,шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,**  **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **наурыз** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  **Негізгі қимылдар:** жүруді секірумен алмастырып жүру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: жетекшіні ауыстырып жүгіру; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; орнында айналу;  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюды пысықтау.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту дағдыларын дамыту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаюды. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүруді. Тыныс алу жолдарын шынықтыруды дамыту |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **сәуір** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.  **Негізгі қимылдар:** бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Бөренеден аттап өту орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Допты жоғары лақтыру қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюды дамыту.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаюды. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүруді. Тыныс алу жолдарын шынықтыруды жасату |

**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: **«Күншуақ», «Құлпынай»,** **«Жұлдыз»** ересек топтары

Балалардың жасы: **4 жастағы балалар**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ай** | **Пән атауы** | **Ұйымдастырылған оқу іс- әрекеттің міндеттері** |
| **мамыр** | **Дене шынықтыру** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.  **Негізгі қимылдар:** бағытты және қарқынды өзгертіп жүру;1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Бөренеден аттап өту орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Допты жоғары лақтыру, қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан аттап өту, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  **Ырғақтық жаттығулар.**  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.  **Қимылды ойындар.**  Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру.**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаюды дамыту.  **Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаюды. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүруді. Тыныс алу жолдарын шынықтыруды жасату |