

«Бекітемін»

«Керемет» бастауыш мектеп -

Балабақша кешенінің менеджерісі



А.А.Суйкимбаева



«Керемет» бастауыш мектеп-балабақша кешені

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған 3-4 жас аралықта  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Дене шынықтыру мұғалімі: Үсен Мардан Маратұлы

# Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы «Керемет» бастауыш мектеп-ба.табақша кешені  
Топ: **ортанғы топ**

Балалардың жасы: **3-4 жас.**

Жоспардың құрылу кезеңі: **қыркүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.**

| Айы      | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>— қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;</li> <li>— Мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;</li> <li>— саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;</li> <li>— денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту;</li> <li>— жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қатып алу, еңбектеу мен өрмегеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;</li> <li>— бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу.</li> </ul> |
|          |                           | 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>жүру және жүгіру</p> <p>дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірілеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп кол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, кол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру;</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>1) шанамен сырғанау. Биік емес төбедең бір-бірін сырғанау біліктерін қалыптастыру;</p> <p>2) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;</p> <p>4) жүзуге дайындық. Суға түсу, судан шығу, суда ойнау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|