

«Бекітемін»

«Керемет» бастауыш мектеп -

Бағабакша кешенінің менеджерісі

А.А.Сүйкімбаева



«Керемет» бастауыш мектеп-бағабакша кешені

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған 4-5 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-балалық кешені  
Топ: **ересек топ**

Балалардың жасы: **4-5 жас.**

Жоспардың құрылту 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>- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды</li><li>дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру;</li><li>- дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық,</li><li>тепе-теңдікті сақтау, икемділік;</li><li>- түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту;</li><li>- жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру;</li><li>- дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, сағаматты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу,</li></ul> |

- түрлі қимылды ұлттық ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу.

1) жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, қысқа және алшақ адымдап жүру. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелендеп жүру, бытырап, қосымша кадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру.

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.

Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында әртүрлі таныс дене жаттығуларын орындау.

Спорттық жаттығулар:

- 1) шанамен сырғанау, төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату;
  - 2) сырғанау, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау;
  - 3) велосипед, самокат тебу, үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау;
  - 4) Жүзуге дайындық. Суға түсу, суда ойнау. Суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау. Судан шығу.
- Спорттық ойын элементтері:
- 1) кегіш. Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру;
  - 2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты қақпаға

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>домалату;</p> <p>3) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таякпен домалату, оны қақпаға домалатып кіргізу.</p> <p>Дербес кимыл белсенділігі.</p> <p>Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және кимылы ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, кимылды ойындарға қатысуға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін жалғастыру. Жалпы және жергілікті су</p> <p>шараларын жүргізуді жалғастыру: дымкыл шүберекпен сүртінуді, аяқтарды, денені шаю, сауықтыруға арналған жүгіру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар.</p> <p>Бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату.</p> <p>Ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру. Гигиеналық шараларды орындау: жуыну, шашын тарау, қолды сабынмен жуу, қол орамалды қолдану.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|