

«Бекітемін»
«Керемет» бастауыш
мектеп-балабақша
кешенінің менгерушісі:
А.А.Суйкимбаева 



**Ұйымдастырылған оқу қызметінің
2021-2022 оқу жылына арналған
дене шынықтыру әдістемелік жоспары**

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Жетекші: Үсен Мардан

Перспективалық жоспар
Денсаулық Дене шынықтыру
Ересек топ

Қыркүйек айы Өтпелі тақырып: «Балабақаша»	
Мақсаты: Балалардың бойында балабақшаға, достарына сүйіспеншілік сезімді қалыптастыру. Бірлескен әрекетке қызығушылықты дамыту.	
1-апта 1-3 қыркүйек Ертең сабақ басталады	Жүру. Кішкентай доппен жаттығулар.
2-апта 6-10 қыркүйек Менің отбасым	Тепе-тендікті ұстап секіру. Орнында тұрып, ұзындыққа секіру. Орнында тұрып, ұзындыққа секіру.
3-апта 13-17 қыркүйек Көлік	Допты домалату. Допты домалату. Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру.
4-апта 20-24 қыркүйек Ғажайыптар әлемінде	Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар. Бөрене үстінде жүру. Бөрене үстінде жүру.
5-апта 27-01 қыркүйек Табиғат әлемі	Еңбектеу және өрмелеу. Орындықта жасалатын жаттығулар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.

Қазан айы Өтпелі тақырып: «Қош келдің, Алтын күз»	
Мақсаты: Күздегі табиғат құбылыстарының өзгерістерімен, Қазақстан өңірлеріндегі түрлі климаттық жағдайлармен, күздің түрлі мезгілімен таныстыру: ерте күз, алтын күз, күрең күз – көкенис, жемістер, астық өнімін жинау мезгілі.	
1-апта 4-8 қазан Алғашқы тамшылар	Тепе-тендікті сақтау. Тепе-тендікті сақтау. Баскетбол ойынының элементтерді.
2-апта 11-15 қазан Ас атасы - нан	Жүру және жүгіру. Қапшықты нысанаға лақтыру. Жатып орындайтын жаттығулар.
3-апта 18-22 қазан Жомарт күз	Музыкалық ырғақты жаттығулар. Музыкалық ырғақты жаттығулар. Шыбын бике-Шыбынгүл.
4-апта 25-29 қазан Күз сыйы	Командалық ойындар. Командалық ойындар. Жатып орындайтын жаттығулар.

Қараша айы Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

Мақсаты: Балаларға табиғат, тіршілік, қоршаған орта арасында байланыс жайлы түсініктерін қалыптастыру, балаларға жанды және жансыз табиғат жөнінде мағлұмат беру, табиғатқа сүйіспеншілікпен қарауға, қадірлей білу және қамқорлық жасай білуге үйрету. Балалардың ойлау қабілеттерін дамыту.

1-апта 1-5 қараша Тірі және өлі табиғат	Жүгіріп өту. Бөрене үстінеде еңбектеу. Аттап отыра жүру.
2-апта 8-12 қараша Бізді қоршаған орта	Бөрене үстінеде еңбектеу «Сылдырмақтар» ойыны. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.
3-апта 15-19 қараша Теңіздер мен мұхиттар	«Сылдырмақтар» ойыны. Отырғышта орындалатын жаттығулар. Отырғышта орындалатын жаттығулар.
4-апта 22-26 қараша Мен және қоршаған орта	Оң және сол қолмен лақтыру. Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру. Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру.

Желтоқсан айы Өтпелі тақырып: «Алақай, қыс келді»

Мақсаты: Балалардың қыс мезгілі туралы білімдерін тиянақтау, жыл мезгілдеріне байланысты өзгерістерді бақылап ажырата білуге, қысқы табиғат көрінісін, қысқы ойын түрлерін әңгімелеп айту арқылы байланыстырып сөйлеуге үйрету. Қоршаған ортаға деген сүйіспеншілігін арттыру.

1-апта 29-03 желтоқсан Менің Қазақстаным	Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың (рейка) астынан өту. Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың (рейка) астынан өту. Көлденең тұрған нысанаға лақтыру.
2-апта 6-10 желтоқсан Алақай, қыс келді	Бір орыннан ұзындыққа секіру Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру. Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру.
3-апта 13-17 желтоқсан Жайнай бер, Қазақстаным	Жатып орындайтын жаттығулар. Жатып орындайтын жаттығулар. Еңбектеу және өрмелеу.
4-апта 20-24 желтоқсан Жаңа жылдық сыйлықтар	Еңбектеу және өрмелеу. Орындықта жасалатын жаттығулар. Бір орыннан ұзындыққа секіру.
5-апта 27-31 желтоқсан Қош келдің, Жаңа жыл!	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары. Оң және сол қолмен лақтыру.

Қаңтар айы Өтпелі тақырып: «Қыс қызығы»

Мақсаты: Табиғат көріністерін сипаттау. Қыс мезгілінде болатын құбылыстар туралы түсіндіру. Әр жыл мезгілінің ерекшеліктерін түсіндіру арқылы табиғатқа деген сүйіспеншіліктерін арттыру.

1-апта 03-07 қаңтар Қызықты қыс мезгілі	Алға қарай баспен домалау. Алға қарай баспен домалау. Жүгіріп өту.
2-апта 10-14 қаңтар Қардың пайдасы	Жүгіріп өту. Қысқа секіртпемен секіру. Еңбектеу.
3-апта 17-21 қаңтар Дені саудың-жаны сау	Қысқа секіртпемен секіру. Еңбектеп жүру. Еңбектеп жүру.
4-апта 24-28 қаңтар Қыс қызығы	Бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Допты домалату. Допты домалату.

Ақпан айы Өтпелі тақырып: «Жабайы табиғат әлемі»

Мақсаты: Балаларда жанашырлық сезімін, көмек көрсету ниетін тәрбиелеу, аңдар мен құстардың қыстауы, көптеген құстар мен аңдарда жаңа қауырсын мен жүн өсетіні, түстері өзгеретіні, көптеген жабайы аңдардың ұйқыға жататыны, орманды мекендейтіндер суықтан қарда қорғанатыны туралы білім алу.

1-апта 31-04 ақпан Аңдардың қысқы тіршілігі	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары. Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту. Қыс келді.
2-апта 07-11 ақпан Жыл құстары	Далада шанамен сырғанау. Далада таяқсыз шаңғымен сырғанау. Жүкпалы аурулар және олармен күрес.
3-апта 14-18 ақпан Қыстайтын құстар	Шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу. Беткейге сатылап көтерілу және түсу. 200-300 метр қашықтықты жүріп өту.
4-апта 21-25 ақпан Жылғалардан су ақты	Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету. Таза ауадағы қысқы ойындар. Ұзындыққа секіру.

Наурыз айы Өтпелі тақырып: «Жер - Ана»

Мақсаты: Балалардың танымдық қызығушылықтарын дамыту, Жер-біздің ортақ үйекенін, мұнда өзен, көл, теңіз бен мұхит, тау, жазық дала, орман мен алқаптар бар екенін түсіндіру.

1-апта 28-04 наурыз Табиғаттың гүлденуі	Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Қайталамалы жүгіру (челночный бег). Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары
2-апта 07-11 наурыз Көктемгі ағаштар	Тігінен тұрған нысанаға лақтыру. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Өзін-өзі уқалау және бірін-бірі уқалау, сылап-сипау.
3-апта 14-18 наурыз Көктем жаршысы күстар	Еңбектеу. Еңбектеу. Кедергілер.
4-апта 21-25 наурыз Салт-дәстүрлер мен фольклор	Жұптасып орындалатын жаттығулар. Жұптасып орындалатын жаттығулар. Тыныс алу жаттығулары.
5-апта 28-01 наурыз Өнер көзі халықта	Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету. Таза ауадағы қысқы ойындар. Ұзындыққа секіру

Сәуір айы Өтпелі тақырып: «Алуан, алуан кәсіп бар, таңдай білде, талап қыл»

Мақсаты: Ересектердің мамандығы туралы білімдерін кеңейту, түрлі мамандықтарға қызығушылықты дамыту, ересектердің еңбегінің маңыздылығы туралы түсініктерін қалыптастыру, адамдардың өмірінде барлық мамандықтардың маңызды екенін түсіндіру, ересектердің еңбегіне мейірімділікпен, құрметпен қарауға, оларға көмек көрсетуге тәрбиелеу.

1-апта 04-08 сәуір Техника және біз	Жүру. Жүру. Лақтыруға үйрету.
2-апта 11-15 сәуір Аспан әлемінің планеталары	Кеңістікті бағдарлау Кеңістікті бағдарлау Аттап отыра жүру.
3-апта 18-22 сәуір Ғарышқа саяхат	Гимнастика. Жұқпалы аурулар және олармен күрес. Өзін-өзі уқалау және бірін-бірі уқалау, сылап-сипау.
4-апта 25-29 сәуір Біз еңбекқор баламыз	Жұп болып тұрып жаттығулар орындау. Жұп болып тұрып жаттығулар орындау. Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту.

Мамыр айы Өтпелі тақырып: «Бейбітшілік қорғанында»

Мақсаты: Қазақстан халқының тарихына, мәдени мұрасына баулу, тәуелсіз еліміздің басты жетістігі – халықтар арасындағы достық түсінігін қалыптастыру.

1-апта 02-06 мамыр Бір шаңырақ астында	Допты волейбол торына лақтыру. Допты волейбол торына лақтыру. Тыныс алу жаттығулары.
2-апта 09-13 мамыр Әрқашан күн сөнбесін	Ұзындыққа секіру Ұзындыққа секіру 200-300 метр қашықтықты жүріп өту.
3-апта 16-20 мамыр Біз мектепке барамыз	Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі). Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі). Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.
4-апта 23-27 мамыр Жазда келді көңілді	Құлаштап шомылуға үйрету. Кедергілер. Допты домалату.