

«Бекітемін»  
«Керемет» бастауыш  
мектеп-балабақша  
кешенінің меңгерушісі:  
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»**  
**орта топ**

<b>Қыркүйек айы Өтпелі тақырып: «Балабақаша»</b>		<b>Мерзімі</b>
<b>Мақсаты:</b> балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой- өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызығушылықтарын дамыту		
<b>Менің балабақшам (I апта)</b>	1. Нарғызға қонаққа барамыз 2. Нарғызға қонаққа барамыз 3. Күшікке қонаққа барамыз	
<b>Менің достарым (II апта)</b>	4. Күшікке қонаққа барамыз 5. Тиінге қонаққа барамыз 6. Тиінге қонаққа барамыз	
<b>Менің сүйікті ойыншықтарым (III апта)</b>	7. Сылдыр-сылдыр сылдырмақ 8. Сылдыр-сылдыр сылдырмақ 9. Менің көңілді добым	
<b>Жиһаздар (IV апта)</b>	10. Допты домалату 11. Тепе-теңдікті сақтау 12. Жүру және жүгіру	

<b>Қазан айы Өтпелі тақырып: «Қош келдің күз мезгілі»</b>		<b>Мерзімі</b>
<b>Мақсаты:</b> балалардың бойында балабақша туралы түсініктерін, танымдық қабілеттерін, ой- өрістерін кеңейте отырып бірлескен әрекетке қызығушылықтарын дамыту.		
<b>Жомарт күз (I апта)</b>	1. Орманға пойзбен саяхат 2. Орманға пойзбен саяхат 3. Бүгін біз циркке барамыз	
<b>Күз сыйы (II апта)</b>	4. Түрлі-түсті автомобильдер 5. Түрлі-түсті автомобильдер 6. Менің көңілді добым	
<b>Ата-аналар еңбегі (III апта)</b>	7. Бөрене үстінде еңбектеу 8. Оң және сол қолмен лақтыру 9. Бір орыннан ұзындыққа секіру	
<b>Алтын күз (IV апта)</b>	10. Мерекеге барамыз 11. Мерекеге барамыз 12. Бүгін біз циркке барамыз	

<b>Қараша айы Өтпелі тақырып: «Жыл құстары»</b>		<b>Мерзімі</b>
<b>Мақсаты:</b> Балалардың жыл құстары, олардың ұшу себептері, жыл құстарының ұя салу және қыстау орындары аралығында жиі маусымдық ұшуы туралы білімін қалыптастыру.		
<b>Табиғатты аялайық (I апта)</b>	1. Біз түрлі ойыншықтар дүкеніне барамыз 2. Біз түрлі ойыншықтар дүкеніне барамыз 3. Көңілді өткеншек	
<b>Құстар біздің досымыз (II апта)</b>	4. Тауық пен балапандар 5. Тауық пен балапандар 6. Көңілді өткеншек	
<b>Үй құстары (III апта)</b>	7. Көжектер 8. Көжектер 9. Қонжықтар	
<b>Дала құстары (IV апта)</b>	10. Қонжықтар 11. Тышқандар 12. Тышқандар	

<b>Желтоқсан айы Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»</b>		<b>Мерзімі</b>
<b>Мақсаты:</b> балалардың жас және жеке мүмкіндіктеріне сәйкес рухани-адамгершілік құндылықтарды, білім, білік пен дағдыларды қалыптастыру, жалпы азаматтық қасиеттерді, патриотизм мен толеранттылықты тәрбиелеу, шығармашылық қабілеттер, ойлау мен қиялдауды қалыптастыру.		
<b>Тұңғыш Президент күні (I апта)</b>	1.«Қуыршақпен серуендейміз» 2.«Қуыршақпен серуендейміз» 3.«Цирктегі аттар»	
<b>Туған өлкем (II апта)</b>	4.«Цирктегі аттар» 5.«Цирктегі жануарлар» 6.«Цирктегі жануарлар»	
<b>Алақай қыс келді (III апта)</b>	7.«Түрлі түсті шарлар әлемі» 8.«Түрлі түсті шарлар әлемі» 9.«Қуыршақпен би»	
<b>Қош келдің, Жаңа жыл!(IV апта)</b>	10.«Аязатаға қонаққа барамыз» 11.«Аязатаға қонаққа барамыз» 12.«Жаңа жыл, жаңа жыл!»	

<b>Қаңтар айы Өтпелі тақырып: «Алуан-алуан кәсіп бар,таңдай біл де,талап қыл!»</b>	
<b>Мақсаты:</b> ересектердің мамандықтары туралы балалардың білімдерін кеңейту,түрлі мамандықтарға қызығушылықтарын дамыту,ересектер еңбегінің маңызы туралы балалардың түсініктерін қалыптастыру,адамдар өмірінде барлық мамандықтардың маңызын түсіну,ересектер еңбегіне құрметпен қарау сезімдерін тәрбиелеу,оларға көмектесуге ұмтылу.	
<b>Көлік (I апта)</b>	1. Еңбектеп жүру 2. Еденде созылып жатқан арқан үстімен жүру 3. Өзін-өзі уқалау және бірін-бірі уқалау, сылап-сипау.
<b>Біз еңбекқор баламыз (II апта)</b>	4.Хайуанаттар бағына саяхат 5.Хайуанаттар бағына саяхат 6.Қысқы орманға саяхат
<b>Ас атасы - нан (III апта)</b>	7. Құстар ұшып келді 8. Құстар ұшып келді 9. Балапандарға қонаққа барамыз
<b>Дені саудың – жаны сау (IV апта)</b>	10. Шыршалық көңілді шаттық шеңбері 11. Шыршалық көңілді шаттық шеңбері 12. Жаңа жыл,жаңа жыл!

<b>Ақпан айы Өтпелі тақырып: «Аңдардың қысқы тіршілігі»</b>	
<b>Мақсаты:</b> балаларда жанашырлық сезімін,көмек көрсету Ниетін тәрбиелеу,аңдар мен құстардың қыстауы,көптеген құстар мен аңдарда жаңа қауырсын мен жүн өсетіні,түстері өзгертетіні,көптеген жабайы аңдардың ұйқыға жататыны,орманды мекендейтіндер суықтан қарда қорғанатыны туралы білім алу.	
<b>Бізді қоршаған әлем (I апта)</b>	1. Қысқы орманға саяхат 2. Балапандарға қонаққа барамыз 3. Аквариумдегі балықтар
<b>Аңдарға қамқорлық (II апта)</b>	4. Аквариумдегі балықтар 5. Ұшақтар 6. Ұшақтар
<b>Үй жануарлары (III апта)</b>	7. Қуыршақпен би 8. Музыкалық ырғақты жаттығулар 9. Бастаушыны (жүргізушіні) ауыстырып жүру және секіру
<b>Жабайы аңдар (IV апта)</b>	10. Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың (рейка) астынан өту. 11. Бір орыннан ұзындыққа секіру. 12. Жатып орындайтын жаттығулар

### Наурыз айы Өтпелі тақырып: «Салт-дәстүрлер және фольклор»

**Мақсаты:** қазақ халқы тұрмысының салт-дәстүрімен ерекшеліктері туралы түсініктер беру, бала тұлғасының рухани-адамгершілік негіздерін қалыптастыру, эмоциялар, сезімдер, ойлауды, қоғамда әлеуеттік бейімделу механизмдерін дамыту, балаларды төзімділікке, ұлттық және дінге шыдамдылық рухында тәрбиелеу.

<b>Анаға сыйлық (I апта)</b>	1.«Әжейге қонаққа барамыз» 2.«Әжейге қонаққа барамыз» 3. Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту
<b>Көктем келді (II апта)</b>	4. «Аттар» 5. «Аттар» 6. «Марғаулар»
<b>Нұр себеле, Ұлыстың ұлы күні!(III апта)</b>	7. «Автобуспен Наурыз мерекесіне барамыз» 8. «Автобуспен Наурыз мерекесіне барамыз» 9. «Жайлауға саяхат»
<b>Жылғалардан су ақты (IV апта)</b>	10. «Жайлауға саяхат» 11. «Көктем келді» 12. «Көктем келді»

### Сәуір 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.

<b>Табиғаттың гүлденуі (I апта)</b>	1.Шеңбер бойымен жұптасып жүру. Қонжыққа дейін еңбектеу. 2.Кедергілер 3.Допты қос қолдап лақтыру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіру.
<b>Тұңғыш ғарышкерлер (II апта)</b>	4.Берілген жерге дейін ( 2-3м ) еңбектеу.Таяқшалардан (3-4) аттап жүру. 5.Кегельдер арасымен допты қос қолдап жүгіріп өту.Жіптің ( биіктігі 30-40 см) астынан еңбектеп өту 6.Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру. Бірқалыпты жүгіру.
<b>Аспан әлемі (III апта)</b>	7.«Марғаулар» 8.Жұптасып жүруге дағдыландыру. Берілген бағытта жалаушаға дейін жүгіру 9.Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.Доғалар астынан еңбектеп өту
<b>Тірі және өлі табиғат (IV апта)</b>	10.Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.Доғалар астынан еңбектеп өту 11.Тартылған жіптен аттап өту.( биіктігі 10-15 см ) Допты бір-біріне лақтыру,ұстап алу. (таза ауада 12.Допты бір-біріне лақтыру,ұстап алу. Түзу және йірек жолдармен жүгіру. (таза ауада)

## Мамыр айы Өтпелі тақырып: «Бір шаңырақ астында»

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

<b>Дос болайық бәріміз (I апта)</b>	<p>1. Түзу және йрек жолдармен жүгіру. Тақтай үстімен тепе – теңдікті сақтап жүру. (таза ауада)</p> <p>2. Отырып (арақашықтықты 50-100 см), допты бір-біріне домалату. Кедергіден (текшелерден) аттап өту.</p> <p>3. Биіктіктен қос аяқпен секіру (5-10 см). Екі қатарға қойылған (арасы 30-40 см алшақ) кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру. (таза ауада)</p>
<b>Отан қорғаушылар (II апта)</b>	<p>4. Допты 50-60 см арақашықтықта лақтыру. (диаметрі 10-15 см). Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. (таза ауада)</p> <p>5. Баяу, қарқынды өзгерте отырып жүгіру. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. (таза ауада)</p> <p>6. Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру. Допты алға домалату және оны қуып жету. (таза ауада)</p>
<b>Әрқашан күн сөнбесін! (III апта)</b>	<p>7. Доптарды себетке лақтыру. Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтығы 20-30 см) жүгіру. (таза ауада)</p> <p>8. Жіптің астынан еңбектеп өту. Допты бір қолмен лақтыру.</p> <p>9. Допты бір қолмен лақтыру. Еденде ирелендеп жіптқан жіптің үстімен жүру. (таза ауада)</p>
<b>Жайдарлы жаз келді (IV апта)</b>	<p>10. Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру (таза ауада)</p> <p>11. «Жаз мезгілі де келді»</p> <p>12. «Жаз мезгілі де келді»</p>