

БЕКІТЕМІН:

«Бейнеу бабсжайы» ЖБҚ МКҚК



Д.Ақшабаева

2023ж

**«Денсаулық» саласы бойынша «Сандуғаш», «Қыран»
ересек топтарының 2023-2024 оқу жылына арналған
перспективалық жоспары**

Дайындаған: дене шынықтыру маманы Ещанова.А

2023-2024

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Бейнеу» бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК

Тобы: «Сандуғаш», «Қыран»

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспарды құру кезеңі қыркүйек 2023 жыл

Айы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Өткен күні
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүру. Өкпемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу Қырлы көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру Қолдарды әр-түрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту	4-8.09 11-15.09 18-22.09 25-29.09
Қазан	Дене шынықтыру	Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру Қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу Қырлы көлбеу тақтай бойымен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жүру Қолдарды әр-түрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шалшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	2-6.10 9-13.10 16-20.10 23-27.10

Қараша	Дене шынықтыру	Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейін қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тактай бойымен төрт тағандап еңбектеу; етпетінен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу 50 см биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу Құрсаудан еңбектеп өту гимнастикалық қабырғаға жоғары- төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (он және сол аяқты алмастыру) секіру 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру 20-25 см биіктіктен секіру Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см) қысқа секіргішпен секіру	30-3.11 6-10.11 13-17.11 20-24.11
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Лақтыру, домалату. Қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5-6,5 м) кем емес, он және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан) 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру, допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолмен және бір қолмен лақтыру (2 м қашықтықта); допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет)	27-1.12 4-8.12 11-15.12 18-22.12 25-29.12
Қаңтар	Дене шынықтыру	Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және иенберге тұру Екуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру Ырғақты жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (ббр уақытта кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару; қолдарды төмен түсіру, белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға, артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеу, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен заттарсыз орындау	3-5.01 8-12.01 15-19.01 22-26.01

Ақпан	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрыту (жылдам және бірқалыпты) Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге, алшақ алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру 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 Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру Аяққа арналған жаттығу: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдаты Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелерімен 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 Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру	29.-2.02 5-9.02 12-16.02 19-23.02
-------	----------------	--	---

Наурыз	Дене шынықтыру	Спорт жаттығулар Шанамен сырғанау Төбешіктен сырғанау,бір-бірін сырғанату шанамен төбешікке көтерілу төбешіктен түскенде тежеу,мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау Шанғымен жүру Шанғымен бірінің артынан бірі жүру Ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу Велосипед тебу Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу Оңға, солға бұрылу Қимылды ойындар Қимылдық ойындарға қызығушылықты дамыту Таныс ойындарды ұйымдастыруда,бастамашылық дербестік танытуға баулу Ойындарда физикалық қасиеттерді(жылдамдық,күш,шыдамдылық, икемділік,ептілік және т.б)дамыту Қимылдық ойындарда жетекші рөлді орындауға уйрету,ойын ережесін саналы түрде сақтауға баулу Доптармен,секіргіштермен,күрсаулармен және т.б ойындарда балалардың белсенділігін дамыту Дербес қимыл белсенділігі Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен,күрсаулармен ойындарын қолдау дене шынықтыру құралдарын спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға,қимылды ойындарға қатысуға тарту балалардың жас және ерекшеліктерінескере отырып,ақзаға түсетін салмақты реттеу Ауа-райының жағдайларын ескеріп,таза ауада балалардың қимылды орындауы үшін жағдайлар жаса	26-1.03 4-4.03 11-18.03 25-29.03
--------	----------------	--	--

Сәуір	Дене шынықтыру	Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатыны туралы түсінік беру. тамақтану тәртібін сақтаудың және көгеністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерін тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын алуға болатынын түсіну Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту Дене белсенділігі (Таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу Мәдени гигиеналық дағдыларды жетілдіру балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу Тамақтанар алдын, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өзбетінше сабынмен жууға 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	1-5.04 8-12.04 15-19.04 22-26.04
Мамыр	Дене шынықтыру	Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді жетілдіру Қиімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау құрғату Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарларды жуу, үстелді сүрту Сауықтыру - шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу Дымқыл пәуберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю Жалпақ табандылық алдын алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөгіл қиындық үстімен жалаңаяқ жүру Қимылдауға ыңғайлы жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау Тыныс алу жолдарын шынықтыру	29-3.05 6-10.05 13-17.05 20-24.05