

БЕКІТЕМІН:

«Бейнеу бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК



Д.Ақшабаева

2023ж

**«Денсаулық» саласы бойынша «Шағала», «Аққу»
ортаңғы 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: «Шағала», «Аққу» ортанғы тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспарды құру кезеңі: қыркүйек 2023жыл

Айы	Ұйымдас- тырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Өткен күні
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету Жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, «жыланша» заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп, саппен жүру; Шынықтыру шараларын жүргізу Тыныс алду жаттығуларын жүргізу Жануарлардың қимылына еліктеп, дене жаттығуларын орындау	1.09 4-8.09 11-15.09 18-22.09 25-29.09

Казан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Жүгіру. Бірқалыпты аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағынан әр түрлі бағытта; тура, шеңбер бойымен «жыланша» шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы, тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Ырғақты жаттығулар Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау Мәдени гигиеналық дағдыларды қалыптастыру Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтан, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлықты дағдыларын қалыптастыру Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету Сауықтыру-шынықтыру шаралары Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруді үйрету Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты артыру	2-6.10 9-13.10 16-20.10 23-27.10
-------	----------------	--	--

Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Домалату,лақтыру, қағып алуЗаттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2-2,5м қашықтық),төменнен екі қолмен көлденең нысанаға,оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан)допты кеуде тұсынан лақтыру Жалпы дамытушы жаттығулар Қол мен иық белдеуіне арналған жаттығулар Қолды жоғары,алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) заттарды бір қолынан екінші қолына салу алдына, артқа апару,басынан жоғары көтеру қолдарын алдына немесе басынан жоғары,артқа апарып шапалақтау қолды алға, жан-жаққа созу,алақандарын жоғары қарату,қолды көтеру,түсіру саусақтарын қозғалту,қол саусақтарын жұму және ашу Мәдени-гигиенелік дағдыларды қалыптастыру Үстел басынла мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру ас қасық пен шай қасықты,шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану,нанды үгітпеу,тамақты ауызды жауып шайнау,ауызды толтырып сөйлемей	30-3.11 6-10.11 13-17.11 20-24.11
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар Кеудеге арналған жаттығулар; допты бір-біріне басынан жоғары(артқа және алға)беру,жан-жаққа (солға,оңға)бұрылу,солға оңға бұрылу(отырған қалыпта)аяқты көтеру және түсіру,аяктарды қозғалту(шалқасынан жатқан қалыпта)аяқты бұғу және созу(бірге және кезекпен)шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып,етпетінен жату және керісінше,иықтарды жоғары көтеріп,қолды жан-жаққа созып еңкею, (етпетінен жатқан қалыпта) Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу балларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдарды үйлестіруге,көністікті бағдарлауға «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету	27-1.12 4-8.12 11-15.12 18-22.12 25-29.12

Қыштар	Дене шынықтыру	Аяққа арналған жаттығу аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолымен ұстап, баты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру Спорттық жаттығулар Шанамен сырғанау Шанамен бірін-бірі сырғанату; биік емес төбеден сырғанау Салауатты өмір салтын қалыптастыру Сезім мүшелері, олардың ағзатағы ролі және оларды қалай қорғауға мүлде болатыны туралы түсінік беру Денсаулықтың құндылығы туралы түсінік дамыту; ауырмауға денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салтын» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру	3-5.01.24 8-12.01 15-19.01 22-26.01 29-2.02
Ақпан	Дене шынықтыру	Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауға бабалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, донатар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу Салауатты өмір салтын қалыптастыру Адамның денсаулығына пайдалы кекеністер, жемістер, сүт өнімдері және т.б) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліктер, тәтті газдалған сусындар және т.б) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру Дене белсенділігі төнертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру	5-9.02 12-16.02 19-23.02 26-1.03

Наурыз	Дене шынықтыру	Спорт жаттығулар Велосипед тебу Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу; Жалпы дамытушы жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар өолды жоғарылатпа, жан-жаққа көтеру және түсіру(бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артына апару, басынан жоғары көтеру Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолда алға, жаң-жаққа созу аяқтарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу Салауатты өмір салтын қалыптастыру Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастардан кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу	4-7.03 11-15.03 18-21.03 25-29.03
--------	----------------	--	---

Сәуір	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2-2,5м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолымен тік нысанаға(нысана биіктігі 1,2м) лақтыру(1-1,5 қашықтық)аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен қақпаға домалату, допты жоғары лақтыру, төмен еденге(жерге) соғу, қағып алу Сауықтыру шынықтыру шаралары Жыл бойы медицина қызметкерлерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауала болу ұзақтығын қамтамасыз ету Серуенде қызығарлы ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру	1-6.04 8-12.04 15-19.04 22-26.04 29-3.05
-------	----------------	--	---

Мамыр	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар Жүзу және гидроаэробика элементтері Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде) Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау; белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге ұқыптылыққа киіміндегі олқылықтарды байқауға оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу Сауықтыру - шынықтыру шаралары Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаудық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру Ата-аналардың қалауларын ескеріп, мектепке дейінгі ұйым әкімшілігімен медицина қызметкерлерінің шешімі бойынша арнайы шынықтыру шараларын жүргізу Шынықтыру шараларын жүргізу жаттығулар мен массаж жасау Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету Ересектердің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру Тыныс алу жаттығуларын жасау Өткенді қайталау	6 - 10.05 13 - 17.05 20 - 24.05 27 - 31.05
-------	----------------	--	--