

Келісемін: 
Әдіскер: Б.Ф.Имашева

Бекітемін: 
«Бөбек Кіес» жөке бөбекжай
меңгерушісі Г.М.Айткалиева
№1 Педагогикалық кеңес
«28» тамыз 2023 жыл



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына «Еркем-ай» ортаңғы тобына арналған
дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс әрекетінің перспективалық жоспары**

тәрбиешілер: Бисегалиева А.Б.

Кенжебаева А.Р.

Түсінік хат

Қазақстан Республикасы Оқу ағарту министрінің 2022 жылғы 14 қазан № 422 бұйрығымен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы қайта қаралып бекітілді. «Ұйымдастырылған іс әрекет – үлгілік бағдарлама мазмұнын, оның ішінде мектепке дейінгі ұйымның жұмыс бағытын ескере отырып, балаларды қазақ халқының ұлттық құндылықтарына, отбасылық құндылықтарға, патриоттық сезімге, Отанға деген сүйіспеншілікке, мәдени әлеуметтік нормаларға баулу, қауіпсіздік қағидаларын қалыптастыру бойынша міндеттерді іске асыру үшін күні бойы педагогтың ойын түріндегі түрлі балалар әрекеті (ойын, қимыл, танымдық, шығармашылық, зерттеу, еңбек, дербес) арқылы ұйымдастыратын кіріктірілген сабағы» деп айқындалды. "Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы" Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің міндетін атқарушының 2016 жылғы 12 тамыздағы № 499 бұйрығына (Нормативтік құқықтық актілерді мемлекеттік тіркеу тізілімінде № 14235 болып тіркелді).

Ортаңғы топтарда 3 жастағы балалар тәрбиеленеді. Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың қимылдық белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру болып табылады.

Қимыл-белсенділігін дамытумен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру:

- қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру;
- мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру;
- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру;
- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру;
- бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу.

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру; Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырады; Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату; Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу; Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру; Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру, жалаң аяқ жүру. Күтілетін нәтижелер: Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындай алады; Негізгі қимыл түрлерін орындайды; Үш дөңгелекті велосипедті тебудің дағдыларын меңгерген; Бірлескен қимылды ойындарға қатысады.
Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру: Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, Аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру:

		40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; Еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; Қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша): Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Күтілетін нәтижелер:Жануарлардың қимылдарына еліктеп, дене жаттығуларын орындай алады; Негізгі қимыл түрлерін орындайды; Үш дөңгелекті велосипедті тебудің дағдыларын меңгерген;
Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Негізгі қимылдар:Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Спорттық жаттығулар:Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Күтілетін нәтижелер:Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіреді. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебеді.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу Негізгі қимылдар:Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап,

		тапсырмаларды орындай отырып жүру: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Спорттық жаттығулар:Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау Сауықтыру-шынықтыру шаралары:Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру Күтілетін нәтижелер:Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтырды. . Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанады.
Қаңтар	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимылдар:Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық) Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр) Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Спорттық жаттығулар:Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары:Балалардың денсаулығын және жергілікті

		жағдайларды ескере отырып, 33 табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Күтілетін нәтижелер: Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секірді. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанады.
Ақпан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру; Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Күтілетін нәтижелер: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүрді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.
Наурыз	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Негізгі қимылдар: Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы

		тақтайдың бойымен жүру Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру; Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Күтілетін нәтижелер: 1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатты. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеді;
Сәуір	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) жүру; Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу; Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр); Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру; Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада

		болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау. Күтілетін нәтижелер:Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секірді. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр)жүрді.
Мамыр	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, 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. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру Күтілетін нәтижелер: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеді. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секірді.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасы Оқу ағарту министрінің 2022 жылғы 14 қазан № 422 бұйрығымен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы.
2. Қазақстан Республикасындағы «Білім туралы заңнама». Заң актілерінің жиынтығы. – Алматы: ЮРИСТ, 2009ж;
3. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың жалпыға міндетті мемлекеттік стандарты; ҚР Оқу-ағарту министрі 2022ж 3тамыз № 348 бұйрығы.
4. Е.Уаңбаев « Дене тәрбиесінің негіздері» 1996ж 70-72 бет
5. Т.Ш. Қуанышов « Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» Алматы 2002 ж 99-101бет.
6. С.Қалиев «Қазақ тәлім-тәрбиесі» Алматы 2004ж
7. П.Сабыров « Оқыту теориясының негіздері» Алматы 1993ж.
8. «Дене тәрбиесінің негіздері» автор: Еркін Уақбаев.
9. « Дене тәрбиесінің теориясымен әдістемесі» Т.Ш. Қуаныш.
10. « Дидактикалық байқау құралы». С.Тойжанов, А.Құлназаров.