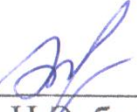


Келісемін: 
Әдіскер: А.Н. Өубекер

Бекітемін: 
«Бөбек kids» жеке бөбекжай
Менгерушісі Т.М. Айтқалиева
№1 Педагогикалық кеңес
«29» тамыз 2024 жыл

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және оқу бағдарламасы негізінде
2024-2025 оқу жылына «Болашақ» ересек тобына арналған
дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс әрекетінің перспективалық жоспары**

**«Болашақ» тобы тәрбиешілері: А.Б.Бисегалиева
А.Кенжебаева**

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).

Ересек топтарда 4 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: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау Негізгі қимылдар: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру): Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта): 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу: Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру: Қатарға бір- бірден сапқа тұру. Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу Спорттық ойын элементтері: кегль ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру; Күтілетін нәтижелер: Дене жаттығуларын орындауға қызығушылық танытады; Қимылды ойындардың ережелерін орындайды; Түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірден сапта жүреді; Спорттық ойындар мен жаттығулардың бастапқы техникасын игерген;

Қазан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: Бір орында оңға, солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту: Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру: Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оңжәне сол бүйірмен алға еңбектеп кіру: Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу: Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау; Спорттық ойын элементтері: Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату; Күтілетін нәтижелер: Дене жаттығулары нәтижесінде орындауға қызығушылық танытады; Қимылды ойындардың ережелерін орындайды; Түрлі тапсырмалар орындап, бір-бірден сапта жүреді; Екеуден, үшеуден қатарға қайта тұрады; Спорттық ойындар мен жаттығулардың бастапқы техникасын игерген;
-------	----------------	--

Қараша	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Спорттық жаттығулар:Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Спорттық ойын элементтері: Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Күтілетін нәтижелер:Домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатты. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылып тепті.
--------	----------------	--

Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Спорттық жаттығулар:Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Спорттық ойын элементтері: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күтілетін нәтижелер:Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеді. . Мұз жолмен өз бетінше сырғанады.
-----------	----------------	--

Қаңтар	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру; Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; Спорттық жаттығулар: Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Спорттық ойын элементтері: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күтілетін нәтижелер: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтырды; шаңғымен бірінің артынан бірі жүрді;
--------	----------------	---

Ақпан	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: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, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру; Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар:Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Спорттық ойын элементтері:Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күтілетін нәтижелер:Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра (1,5 метр қашықтықта) лақтырды. Шанамен төбешіктен сырғанады,
-------	----------------	--

Наурыз	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Негізгі қимылдар:Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Спорттық жаттығулар:Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Спорттық ойын элементтері:Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күтілетін нәтижелер:10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеді. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтырды (2 метр қашықтықтан).
----------------------	------------------------------	---

Сәуір	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар:Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Негізгі қимылдар: Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бірбірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Спорттық жаттығулар:Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Спорттық ойын элементтері: Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күтілетін нәтижелер:10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеді; Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секірді;
-------	----------------	--

Мамыр	Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру Негізгі қимылдар: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру; Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту; Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру; Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Спорттық ойын элементтері: Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Күтілетін нәтижелер: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секірді. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтырды.
-------	----------------	--

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 3 тамыз № 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.