

АКТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ ҒИЛИМ БӨЛІМІ
МҚКК №45 «АЛТЫН БАЛА» БӨБЕКЖАЙ-БАЛАБАҚШАСЫ



Бекітемін:
МҚКК №45 «Алтын бала»
Бөбекжай-балбақшасының меңгерушісі:
Ш.Т.Жусупова _____

Ұйымдастырылған оқу қалыптасуының перспективті жоспары

Мектептің даярлық тобы

Білім беру саласы: Денсаулық
Бөлімі: Дене шынықтыру

Ақтобе

2023-2024 оқу жылы

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

Білім беру ұйымы: Балтабақша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: Мектепке дейінгі
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-тигисеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл-бейсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау; физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қимылдарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жаппай табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
ҚЫРҚҮЙЕК		

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетпідердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тіспе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпігімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсеудің ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық

кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенін арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бйіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секірігіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; бйіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бйіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық кимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Кимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдыдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакқа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жакқа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау. қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуда баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауда баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп

және екі-екіден шапамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтіріп келіп сырғанау.

Шантымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Мек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға ұрысу, суда жүзу.

Судаты аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Бадаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын аянында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Сапауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Сапауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың сапауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын

бақылау, қол-аяқтың жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендетіп отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және окшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы балабақша Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: мектепалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): Қазан айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
Қазан		

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетальдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойыменсікі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен

«жыланша» тортатаңдап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, тортатаңдап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тасылдармен күрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізеңін арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бийіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бийіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бийіктікке секіру

Лактыру, қатып алу, домалату: донтты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қатып алу; донтты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, донтты қабырғаға лактыру және екі қолымен қатып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лактыру, донтты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лактыру, донтты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, донтты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қатып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру: сапка бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапка тұру, орында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкесте қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Колды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Колдарын айкастырып желкеге қою, колды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан колды айкастырып көтеру; колды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Колдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі колын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала колын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, колдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, колды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Шангымен жүру. Бірінін артынан бірі ауыспалы кадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін машу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орындар жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған келергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңғымен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам атқасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын атқасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шұлақтау, оның отіншітері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіндіру.

		Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмектін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

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

Білім беру ұйымы балабақша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: мектепалды
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (ай,ты, жылды көрсету): Қараша айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-тигіненалық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір саяты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
Қараша		

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытка бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетгьлердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойыменскі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұпшен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» тортатағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, тортатағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық

кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бйіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бйіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бйіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лақтыру; допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таңыс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдымен жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Ішкін бұрышық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала онын аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шамамен сырғанау. Бір-бірін шамамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп

және екі-екіден шаңамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтіріп келіп сырғанау.

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жотары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін мауу, суға үрлеу; суға жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суға қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру, лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сыртануға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сыртануға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам атқасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын атқасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: отан қамқорлық жасау, шұламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын

бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуге.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмектің қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіруге.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендетіп отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Балға беру ұйымы бағдарламашы Ақтөбе қаласы
Төмендегі: мектептің
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айы, жылғы көрсету): Желтоқсан айы 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Желтоқсан	Мәқсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-тигисеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табындылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алтақарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанта, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдап-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен ескі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жылданша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жылданша» төрттаңдап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, төрттаңдап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізесіне сүйеніп отырып, етіптімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық

кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, зағтардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бийіктікке секіру (6–8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бийіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бийіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған зағтардың арасымен домалату. допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қашықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таңыс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдыдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дюпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакқа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Ішкін бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шапқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналыста баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанау, төбеніктен бір-бірілеп

және екі-екіден шамамен сырғанау.

Сырғанау. Оз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы кадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орынында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таят жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жотпай және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Мек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суда бетін машу, суда үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен дөпты бір-біріне лақтыру.

Дөпты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа дөпты он және сол аяқпен тебу. Дөпты заттарды айналыра жүргізу. Дөпты қақпаға тебу. Дөпты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей тақпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

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

Білім беру ұйымы бағабилікші Ақтөбе қаласы

Топ/сынып: мектепбалды

Балалардың жасы: 5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):Қыштар, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыштар	Дене шынықтыру	Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардыңнегізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігінеқажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкпеші арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» тәртіптен еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық

кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6–8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.

Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру: сапка бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапка тұру, орында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдыдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жакка созу; қолды жоғары көтеру және екі жакка созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (колды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Колды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Колды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Колдарын айкастырып желкеге қою, колды жазып, екі жакқа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан колды айкастырып көтеру; колды жоғары көтеріп, жан-жакқа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Колдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі колын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала колын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, колдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, колды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп

және екі-екіден шаңамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтіріп келіп сырғанау.

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Мек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін машу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, ментерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, басминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: отын қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын

бақылау, қол-аятын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмектің қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы балабақша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: мектепбалды
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): Ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
Ақпан	

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытка бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқынға секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетікшелердің арасымен, жігіттерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, ар қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – бау, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» тәртіптен еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, тәртіптен еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық

кабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бийіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бийіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бийіктіктікке секіру.

Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2—2,5 метр арақашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5—2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4—5 метр).

Сапка тұру, сап түзеу, сапка қайта тұру: сапка бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапка тұру, орында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп онға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, бөлінін тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, бөлінін деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанның еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жакка бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлашық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанау, төбешіктен бір-бірлеп

және екі-екіден шамамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, басминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын

бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазылау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымықыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсінуге.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танергенті жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы бағабікшіс Ақтөбе қаласы
Топ/сыныпы: мектепалды
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету): Наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ тәбандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытка бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кетпелдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Тене-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанта, аяқ ұшын еденге қою) жүру, ар қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен ескі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүтіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүтіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүтіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүтіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүтіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүтіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» тортатағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, тортатағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетіммен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізеңін арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, зағтардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бйіктікке секіру (6–8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықты 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіріштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бйіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бйіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған зағтардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен зағтардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай

бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуга баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сырганау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтіріп келіп сырғанау.

Шанғымен жүру. Бірінін артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судын таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.

Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құрылдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарына өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, ментерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орындар жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, басминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру; отан қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құрылдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту; дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауылды

шаю, кол орамалды пайдалану, белге дейін дымкыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қотамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, тәнертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы балабақша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: мектепалды
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету): Сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру		Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табындылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.
Сәуір		

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқынды секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, келгіндердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – бау, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, нықтары мен тізделеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып бйіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсаута секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; бйіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі бйіктіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жігітін үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу, допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Салпақ тұру, сап түзеу, салпақ қайта тұру: салпақ бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан салпақ тұру, орында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таңыс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай

бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Долты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алаканның еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу. Алға қарай еңкейіп, алаканды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуда баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауда баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сығанау. Өз бетінше мұзды жолмен сығанау, жүтіріп келіп сығанау.

Шанғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу. Оң және сол аяқтарымен сығанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.

Судағы aerobicка. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сығанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Бағаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, ментерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орында жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының манызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: отан қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяқты жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды

шаю, кол орамалды пайдалану, белге дейін дымкыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмектін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

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

Білім беру ұйымы бағабакша Ақтөбе қаласы
Топ/сынып: мектепалды
Балалардың жасы: 5 жас
Жоспардың құрылу кезеңі (айты, жылғы көрсету): мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Мақсаты денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады. Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; Спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; Дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Негізгі қимылдар.

Жүру: сапта бір-біріден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіріштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегілердің арасымен, жігітерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.

Төпе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанта, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай,

гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-біріден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен

«жыланша» төрттағандап еңбектеу, келергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, төрттағандап еңбектеу (аракашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, тұзу бағытта (аракашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (аракашықтығы 4 метр), он және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (аракашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (аракашықтығы 40 сантиметр), алға айналыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, он және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.

Лактыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лактыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лактыру және екі қолымен қағып алу; 2-2,5 метр аракашықтықтағы нысанға құм салынған қапшықты, асықты лактыру, допты екі қолымен бір-біріне (аракашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лактыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (аракашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лактыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (аракашықтығы 4-5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеу, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдымен жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.

Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Кеудеге арналған жаттығулар. Дөңгесті жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айкастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айкастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Ішкі бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып

енбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірінің шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірімен және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүтіріп келіп сырғанау.

Шанымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қаламмен алға жылжу, он және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып онға, солға бұрылу, айналу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Онға және солға бұрылу.

Жүзу. Судың тақз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Нек. көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін маңу, суға үрлеу, суды жүзу.

Сулағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суды қимылдар жасау.

Спорттық ойындар.

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. лақтыру.

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанау, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шамамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.

Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларына қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орнамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы

		температурадағы сумен шайыну, танертегі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ПКиП ясли-сад №45 «Алтын балар» города Актобе

Группа/Класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Сентябрь, 2023-2024 учебный год

месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Сентябрь	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры, приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лезть по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой

ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползая на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в

спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользя по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользя на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользя на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плыть произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном

направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его

деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

		Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противопожойной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног
--	--	---

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ГКП «Ясли-сад №45 «Алтын бала» г.Торол Актюбе

Группа/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год):Октябрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Октябрь	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врассыпную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подгибаясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4

метра, на двух ногах с мешочком, закатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места: 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, прыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад

одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнить 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользять по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользять на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Оббивать мяч о стену несколько раз, подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ПКиП ясли-сад №45 «Алтын бала» города Актобе

Группа/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Ноябрь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Ноябрь	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения.

правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (палки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе,

подтягивались руками. Перелезая через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лезать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать

прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2–3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользя по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроуровень. Измерять в поле, выкопав палочку и промер.

Спортивные игры.

Знакомство баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Удерживаться в движении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать молот ракеткой, направляя его в противоположную сторону.

Знакомство футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Бить мяч ногой предпретком. Закапывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подпрыг.

Знакомство хоккея. Прокатывать шайбу коньком в заданном направлении, закидывать ее в ворота.

Полосовые игры.

Продолжать учить детей самостоятельно ориентироваться, выполнять полосовые игры, пролезая вертикально в туннель. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-стафетках.

Самостоятельная двигательная активность.

Сочинять двигательную сцену, выдуманной персонажем оборудования и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для самостоятельных игр. Например: картонная игра, машинки, урны, игрушки.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширить представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

	Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям. Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Оздоровительно-закаливающие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействию закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног
--	---

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ТКП жетп-сая №45 «Алтын Бетер» город Актобе

Группы/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Декабрь, 2023-2024 учебный год

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Декабрь	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения.

правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; брасынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набитые мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать брасынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе,

подтягиваясь руками. Перелезая через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; выравнивание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать

прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекачиваться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползая на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираться руками о колени; обхватывая колени руками и притягивая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействиям закаливающих средств, обливать водой противоложной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДККП ясли-сад №45 «Алтын балл» города Актобе

Группа/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Январь, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Январь	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; врасылную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать врасылную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головной мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4

метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад

одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сила на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подриц.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закачивать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создавать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых

поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учить детей, уровень адаптации к воздействию закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног

Перспективное планирование организационной деятельности на 2023-2024 учебный год по теме: «Планирование деятельности дошкольного воспитателя и обучающихся по тематической программе дошкольного воспитания и обучения»

Информация об организации: [КНИ имени-св. №45 «Алтын балар» города Астана]

Формирование личности

Возраст детей: 3 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Октябрь, 2023-2024 учебный год

Место	Организационная деятельность	Задачи организационной деятельности
Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основными видами движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей. Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни. Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость. Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре. Проводить методико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактику плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.	

перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспыльную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать враспыльную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подгибаясь руками. Перелезать через несколько предметов подрав, пролезать в обруч разными способами, лезть по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6-8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через

длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, прыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2-2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

• Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).

Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползая на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

	Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега. Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнить повороты вправо и влево. Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.
--	--

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенной различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скользящих по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.

Оздоровительно-закрепляющие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных

Перспективное планирование организационной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дашковская организация: ГКНП «Солнечка №45 «Алтын балар» г.Орск, Актобе

Группа/класс: предшкольный

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Март, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить мелко-педагогический контроль за развитием у детей

Период составления плана (указать месяц, год): Март, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Март	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить мелико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия создавая условия для проведения национальных подвижных игр. Основные движения. Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения;

враспыльную; между предметами между кеглями, с перешагиванием 'через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием 'через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (палки на канате, носки на полу), по скамейке с переключиванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набитные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать враспыльную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лезть по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6-8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед; перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать

с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2-2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5-2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4-5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Почередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) виса на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекачиваться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираться руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые

подвижные игры, проявления инициативы и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не

	шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным. Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни. Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами. Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоявания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены. Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой. Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям. Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах. Оздоровительно-закрепляющие мероприятия. Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействию закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к
--	---

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДККП «Алтын балар» города Актобе

Группы/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Апрель, 2023-2024 учебный год

Айы	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Апрель	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия

Физическая культура

Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий.

Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей;

Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;

Приобщать к физической культуре, разв

ивать физические качества: силу,

скорость, выносливость, гибкость;

Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре;

Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилаттики плоскостопия создавать условия для проведения национальных подвижных игр.

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скакалку, в разном темпе; с изменением положения рук; с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспыльную; между предметами между клетками, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу), по скамейке

Апрель

с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать враспынную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени; «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подрав, пролезать в обруч разными способами, лезть по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6-8 метров, из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед, перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2-2,5 метра, перебрасывать

мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сила, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги)

3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидит на ногах другого, придерживает его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (мухом) лежа на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять, упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседаний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираясь руками о колени; обхватывая колени руками и пригибая голову. Выпад вперед, в сторону. Заворачивание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользять по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться перемещением шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо

и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользять на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закачивать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенной различными оборудованием и спортивным инвентарем, способствующими развитию игр.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о питании: питании и режима для на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать, болеть.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями

здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напommинания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Поощрять взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействию закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног

Перспективное планирование организованной деятельности на 2023-2024 учебный год по типовому плану дошкольного воспитания и обучения и по типовой программе дошкольного воспитания и обучения

Дошкольная организация: ДКП ясли-сад №45 «Алтын балар» город Актобе

Группа/класс: предшкольная

Возраст детей: 5 лет

Период составления плана (указать месяц, год): Май, 2023-2024 учебный год

Месяц	Организованная деятельность	Задачи организованной деятельности
Май	Физическая культура	Целью является формирование культурно-гигиенических навыков, навыков двигательного опыта, развитие физических качеств и потребности в двигательной активности через овладение воспитанниками основных видов движений с применением здоровьесберегающих технологий. Развивать физическую активность, охрана жизни и здоровья детей; Повышать интерес к спорту, развивать навыки здорового образа жизни; Приобщать к физической культуре, развивать физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; Развивать творческие, познавательные и речевые навыки через различные виды деятельности по физической культуре; Проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия

Основные движения.

Ходьба: ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп; высоко поднимая согнутую в колене ногу; с перешагиванием через скалку, в разном темпе; с изменением положения рук, с остановкой по сигналу; взрослого; изменением направления движения; бросышную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры, приставными шагами вперед.

Равновесие: ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики; по канату боком, приставным шагом (палки на канате, носки на полу), по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой или за спиной, по ребристой поверхности; по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег: бегать бросышную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени, «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий, с преодолением препятствий в естественных условиях, с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе непрерывный бег 1,5-2 минуты; на дистанцию 100-120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье: ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия; ползать на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лезть по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенке к другой.

Прыжки: прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3-4 метра,

на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров); на двух ногах между предметами (расстояние 4 метра); на правой и левой ноге поочередно между предметами (расстояние 3 метра); в высоту с места; 6–8 метров, из обруча и обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, прыгая ее вперед; перепрыгивать через шнур, линии, попеременно на правой и левой ноге, вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 сантиметров.

Бросание, ловля, метание: бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд, бросать мяч о стену и ловить двумя руками; метать мешочки с песком, асыки в цель на расстоянии 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение: строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое; равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Музыкально-ритмические движения.

Выполнять красиво и грациозно знакомые физические упражнения под музыку. Согласовать ритм движений с музыкальным сопровождением. Шагать прямо. Движение парами по кругу.

. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью»; поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Поднимать руки со сцепленными в «замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх. Поднимать руки вверх-назад

одновременно, попеременно.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, прижавшись спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне бедер. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях.

Силовые упражнения. Ходить на руках (один ребенок держит другого за ноги) 3-5 метров.

Упражнения на пресс. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сиди на ногах другого, придерживая его (5-6 раз); поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5-6 раз).

Упражнения для спины. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5-6 раз), выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползая на животе с помощью рук (3 метра).

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры. Выполнять 2-3 полуприседааний подряд. Приседать, вынося руки вперед; опираться руками о колени; обхватывая колени руками и притягивая голову. Выпад вперед, в сторону. Захватывание и перемещение пальцами ног мелких предметов.

Спортивные упражнения

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, после разбега.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом друг за другом, скользить на левой и правой ноге. Делать повороты переступанием на месте вправо и влево, вокруг в обе стороны.

Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Плавание. Двигать ногами (вверх и вниз) сидя и лежа в воде на мелком месте. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты и прыжки.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Волить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч

о стену несколько раз, подриц.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Самостоятельная двигательная активность.

Создавать двигательную среду, насыщенную различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Организовать пространство для многовариантных игр. Наличие картотеки игр, движений, упражнений.

Формировать навыки организации соревнований со сверстниками, подчинения их правилам.

Создать условия для самостоятельной организации детьми подвижных игр, совершенствовать усвоенные двигательные умения и навыки во время прогулки. Уметь правильно оборудовать место прогулки.

В зимнее время года – создать условия для скольжения по ледяным дорожкам, ходьбы на лыжах, игры в хоккей, катания на санках, а в теплый период года – для катания на велосипеде, игры в футбол, бадминтон, баскетбол. Наличие на участке дорожки препятствий.

Формирование здорового образа жизни.

Расширять представления об организме человека и особенностях его деятельности. Обратить внимание детей на особенности организма и здоровья.

Расширить представления о важнейших компонентах здорового образа жизни: здоровом питании, движении, сне и бодрствовании, воздухе и воде и факторах, наносящих вред здоровью.

Совершенствовать представления о том, что здоровье человека зависит от правильного питания. Расширить представления о влиянии гигиены и режима дня на здоровье человека. Формировать навыки ухода за больным: заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения. Воспитывать умение сопереживать больным.

Учить описывать свое настроение. Познакомить детей с возможностями здорового человека, сформировать у них потребность в здоровом образе жизни.

. Культурно-гигиенические навыки.

Совершенствовать навыки культуры поведения за столом, свободного пользования столовыми приборами.

Развивать самоконтроль при выполнении правил и навыков личной гигиены: следить за чистотой тела, мыть руки, ноги, тщательно чистить зубы без напоминания полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком, проводить влажные обтирания до пояса. Осознавать необходимость проведения этих процедур и пользования индивидуальными предметами гигиены.

Посоветовать взаимопомощь детей при проведении гигиенических процедур. Совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Формировать позитивное отношение к выполнению посильных трудовых поручений, обязанностей дежурных по столовой, подготовке к занятиям.

Формировать навыки соблюдения правил гигиены в общественных местах.

Оздоровительно-закаливающие мероприятия.

Приучать к самостоятельному проведению элементарных водных мероприятий с постепенным снижением температуры местных мероприятий, учитывать здоровье детей, уровень адаптации к воздействию закаливающих средств, обливать водой противоположной температуры, вызывать интерес к выполнению утренней гимнастики, формировать осанку и укреплять пятки ног