

«Келісілді»

«Балбұлақ» МДҰ әдіскері:

Г.Қ.Сағынбаева 

«Бекітемін»

«Балбұлақ» МДҰ меңгерушісі:

Х.К.Калжанова 

Қарлығаш ересек тобының

Перспективалық жоспары

Білім беру саласы: «Денсаулық»

Бөлімі: Дене шынықтыру

2021-2022оқу жылы

Қыркүйек
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Балабақша»

Мақсаты: балалардың бойында балабақшаға, балаларға, ересектерге сүйіспеншілік сезімді қалыптастыру, бірлескен әрекетке қызығушылықтарын дамыту.

Міндеттері: балабақшаға деген мақтанш, құрмет сезімдерін дамыту, құрметтеуге тәрбиелеу.

Апта	«Денсаулық» Денешынықтыру-3	Сағат саны
I апта	<p>«Денсаулық»</p> <p>1.Денешынықтыру.(таза ауада)</p> <p>Тақырыбы. Төпе-теңдік сақтап,денені дұрыс ұстап жүру.</p> <p>2.Дене шынықтыру</p> <p>Тақырыбы. Допты қос қолмен лақтыру,қағып алу.</p> <p>3.Денешынықтыру.</p> <p>Тақырыбы. Төпе-теңдік сақтап,денені дұрыс ұстап жүру</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

<p>II апта</p>	<p>1.Денешынықтыру.(таза ауада) Такырыбы. Тізенің арасына доп қыстырып секіру.</p> <p>2.Денешынықтыру. Такырыбы. Спорттық ойындар.</p> <p>3.Денешынықтыру. Такырыбы. Допты қос қолмен лақтыру,қағып алу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>III апта</p>	<p>1.Денешынықтыру. Такырыбы. Допты қос қолмен лақтыру,қағып алу.</p> <p>2.Денешынықтыру. Такырыбы. Допты қос қолмен лақтыру,қағып алуды бекіту.</p> <p>3.Денешынықтыру Такырыбы: кеудеге қыспай қағып алуды біледі.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Қазан
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Жомарт күз»

Мақсаты: Бау-бақша мен алқаптардың жиналатын астық туралы балалардың білімін қалыптастыру, еңбек адамдары мен еңбек негіздеріне құрмет көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттері: Күзгі табиғаттың әсемдігін сезіне білуге және оны қорғауға тәрбиелеу.

Білім беру саласы	«Денсаулық» Денешынықтыру-3	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы	Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып балалардың қимылдық белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру болып табылады.	
I апта	«Денсаулық» 1.Денешынықтыру.(таза ауада) Тақырыбы. «Біз күштіміз» 2.Дене шынықтыру Тақырыбы. «Спорттық ойын баскетбол» 3.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Велосипед, самокат тебеміз»	1 1 1
II апта	Денешынықтыру. Тақырыбы. «Гимнастикалық орындық түрлі жаттығулар жасау» Денешынықтыру. Тақырыбы. «Аяқтарға арналған жаттығу түрлері»	1 1

	<p>3.Денешыныктыру. Такырыбы: «Музыкалык-ыркактык кимылдар»</p>	1
<p>III анта</p>	<p>1.Денешыныктыру.(таза ауада) Такырыбы. «Футбол элементтерін үйрету»</p> <p>2.Денешыныктыру. Такырыбы. «Түрлі заттардан секіру»</p> <p>3.Денешыныктыру. Такырыбы: «Бадминтон»</p>	1
<p>IV анта</p>	<p>1.Денешыныктыру.(таза ауада) Такырыбы. «Бассейнде жүзу түрлері»</p> <p>2.Денешыныктыру. Такырыбы. «Гимнастикалык орышдык түрлі жаттыгу жасау»</p> <p>3.Денешыныктыру. Такырыбы: «Велосипед, самокат тебеміз»</p>	1

Қараша
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Табиғат әлемі»

Мақсаты: тірі және өлі табиғат заттары мен құбылыстары, маусымдық өзгерістер, өсімдіктер туралы біледі, жануарлар, жәндіктер мен өсімдіктердің барлық түрлерін сақтаудың қажеттілігі туралы түсініктерін қалыптастыру.

Білім беру саласы:	«Денсаулық» Денешынықтыру - I	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу болып табылады.	
I апта	1. Денешынықтыру Тақырыбы: Бір жолға қойылған заттардан өту	I
	2. Денешынықтыру Тақырыбы: Жүгіру мен жүру алмастыру	I
	3. Денешынықтыру Тақырыбы: Тірі және жансыз табиғатты бейнелеу	I
II апта	1. Денешынықтыру Тақырыбы: Заттар арқылы аттап өту	I
	2. Денешынықтыру Тақырыбы: Топтық жұмыс	I

	<p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Баяу үздіксіз жүгіру</p>	1
--	--	---

Ш апта	<p>1.Денешынықтыру Тақырыбы: Бийіктігі 40 см бау астында жүру</p>	1
	<p>2.Денешынықтыру Тақырыбы: Бұлшық еттерін қозғалту</p>	1
	<p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Кубиктермен жұмыс</p>	1
IV апта	<p>1.Денешынықтыру Тақырыбы: Бөренелер арқылы секіру</p>	1
	<p>2.Денешынықтыру Тақырыбы: Бір жолға қойылған заттардан өту</p>	1
	<p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Жүгіру мен жүру алмастыру</p>	1

Желтоқсан
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4-жас)

Өтпелі тақырып: «Жайнай бер, Қазақстаным»

Мақсаты: Балалардың жас және жеке мүмкіндіктеріне сәйкес рухани адамгершілік құндылықтарды, білім, білік, дағдыларды қалыптастыру, жалпы адамзаттық қасиеттерді, патриотизм мен ұлжандылыққа тәрбиелеу, шығармашылық қабілеттер, ойлау мен қиялдауды қалыптастыру.

Міндеттері: Балалардың бойына адамгершілік құндылықтарды қалыптастыру, патриотизмге тәрбиелеу.

Білім беру саласы	«Денсаулық» Денешынықтыру-3	
Оқу мақсаты: Үлгілік бағдарламасы	Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып балалардың қимылдық белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру болып табылады.	1
I анги	<p>«Денсаулық» 1. Денешынықтыру. (таза ауада) Тақырыбы. «Шамамен сырғанау.»</p> <p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы. «Қар құрылыстары арасында колоннада жүру»</p> <p>3. Денешынықтыру. Тақырыбы. «Дұрыс дене дағдыларын қалыптастыру»</p>	1 1 1
II анги	<p>1. Денешынықтыру. (таза ауада) Тақырыбы. «Допты бір-біріне екі қолмен томеннен бір қағарда тұрып лақтыру»</p> <p>2. Денешынықтыру. Тақырыбы. «Гізе арасына қысылған қашпен екі аяқта секіру»</p> <p>3. Денешынықтыру. Тақырыбы: «Шаңғымен жүру»</p>	1 1 1

<p>III апта</p>	<p>1.Денешьныктыру.(таза ауала) Такырыбы. «Шахмаг ретімен койылган доптар»</p> <p>2.Денешьныктыру. Такырыбы. «Шаңымен қозғалуға үйретуді жалғастыру»</p> <p>3.Денешьныктыру. Такырыбы: «Балаларды орнынан ұзындыққа секіруге үйрету»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
<p>IV апта</p>	<p>1.Денешьныктыру.(таза ауала) Такырыбы. «Допты кеудесінен үш метр кашықтықта лақтыру»</p> <p>2.Денешьныктыру. Такырыбы. «Дұрыс дене дағдыларын қалыптастыру»</p> <p>3.Денешьныктыру. Такырыбы: «Допты бір-біріне екі қолмен төменнен бір қатарда тұрып лақтыру»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

Қаңтар
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Қыс келді»

Мақсаты: Балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты қыс мезгілінің ерекшеліктерін білу, табиғатты қорғауға тәрбиелеу, шығармашылық қабілеттер, ойлау мен қиялдауды қалыптастыру.

Міндеттері: Балалардың бойындағы қызығушылықты қалыптастыру, адамгершілікке тәрбиелеу.

Білім саласы	Беру	«Денсаулық» Денешынықтыру-3	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы		Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып балалардың қимылдық белсенділігін дамыту және дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру болып табылады.	
I апта		1.Денешынықтыру Тақырыбы. «Гимнастикалық орындықта ішпен алма-кезек қимылдар арқылы жүру»	1
		2.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Саты текшелерін қалдырмай жүріп өту»	1
		3.Денешынықтыру.(таза ауада) Тақырыбы. «Шаңғымен тайғақ қадаммен қозғалу»	1
II апта		1.Денешынықтыру.(таза ауада) 1. Тақырыбы: 45 градусқа бұрылу және секіру	1
		2.Денешынықтыру Тақырыбы: 3 м қашықтықтағы оң және сол қолмен қапты тік мақсатқа лақтыру	1 1

	<p>2.Денешынықтыру Тақырыбы: Қарды алысқа және максатқа лақтыру.</p>	1
<p>III апта</p>	<p>1.Денешынықтыру.(таза ауада) Тақырыбы. «Шахмат ретімен қойылған доптар»</p> <p>2.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Шаңғымен қозғалуға үйретуді жалғастыру»</p> <p>3.Денешынықтыру. Тақырыбы: «Балаларды орнынан ұзындыққа секіруге үйрету»</p>	1 1 1
<p>IV апта</p>	<p>1.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Баскетбол ойынының элементтерін орындау»</p> <p>2.Денешынықтыру. Тақырыбы. Қарды алысқа және максатқа лақтыру.</p> <p>3.Денешынықтыру. Тақырыбы: «Қысқы олимпиада»</p>	1 1 1

Ақпан
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Мен және қоршаған орта»

Мақсаты: Балалардың өздерін қоршаған орталары туралы түсініктерін кеңейту.

Аптала	Денсаулық-3	
Білім беру салалары	Денешынықтыру-3	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу болып табылады	
1 апта	1.Денешынықтыру Тақырыбы: Қысқы Олимпиада Шаңғыда сырғымалы кадамды бекіту	1
	2.Денешынықтыру Тақырыбы: Гимнастикалық кабырмен өрмеле	1
	3.Денешынықтыру Тақырыбы: Допты мақтамен лақтыру	1
2 апта	1.Денешынықтыру Тақырыбы: Арқашмен бүйірмен жалғасқан кадаммен жүру	1
	2.Денешынықтыру Тақырыбы: Шайбаны бір-біріне лақтырудағы жаттығулар	1
	3.Денешынықтыру Тақырыбы: Шаңғымен жүру, түсіру және көтеру	1

3ашта	<p>1.Денешынықтыру Тақырыбы: 3,5 м қашықтықта оң және сол қолмен қапты лақтыру</p> <p>2.Денешынықтыру Тақырыбы: Қимылдарды үйлестіруді, ептілікті, есту зейін, кеңістікте бағдарлай білу</p> <p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Орындықтар бойынша жүгіріп жүргенде Қол және аяқ қимылдарын үйлестіруге үйрету</p>	1
4ашта	<p>1.Денешынықтыру Тақырыбы: , шашып жүруде, зағтар арасында "жыланша" жүгіруде және 2 аяқ арасында жүгіруде, параллель тиісті шнурмен бірге жағтығу</p> <p>2.Денешынықтыру Тақырыбы: .5 м қашықтықта оң және сол қолмен қапты лақтыру</p> <p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Қимылдарды үйлестіруді, ептілікті, есту зейін, кеңістікте бағдарлай білу</p>	1

Наурыз
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Салт-дәстүрлер және фольклор»

Мақсаты: Балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты көктем мезгілінің ерекшеліктерін білу, табиғатты қорғауға тәрбиелеу, шығармашылық қабілеттер, ойлау мен қиялдауды қалыптастыру.

Міндеттері: Балалардың бойындағы қызығушылықты қалыптастыру, адамгершілікке тәрбиелеу.

Білім саласы	Білім беру саласы	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы	«Денсаулық» Денешынықтыру-3	
I апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдануға баулу болып табылады. «Денсаулық» 1.Денешынықтыру Тақырыбы. «Жүру»	1
	2.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Жүру мен жүгіруге арналған жағтығулар»	1
	3. Денешынықтыру. Тақырыбы. Түзу жатқан арқан бойымен жүру.	1
II апта	1. Денешынықтыру Тақырыбы: Әр түрлі жүгіру түрлерімен жүру	1
	2.Денешынықтыру Тақырыбы: Қысқа секіргіш арқылы бір орында секіру	1

	<p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Жүтіріп, жүгіруден кейін қатарда өз орнын табу</p>	I
<p>III апта</p>	<p>1.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Допты қақпаға домалату»</p>	I
	<p>2..Денешынықтыру. Тақырыбы: «Балаларды орнынан ұзындыққа секіруге үйрету»</p>	I
	<p>3.Денешынықтыру. (таза ауада) Тақырыбы. «Шахмат ретімен қойылған доптар»</p>	I
<p>IV апта</p>	<p>1.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Қимыл-қозғалыс ойындары.»</p>	I
	<p>2.Денешынықтыру. Тақырыбы. Допты қақпаға домалату.</p>	I
	<p>3.Денешынықтыру Тақырыбы: Допты қақпаға домалату.(бекіту.</p>	I

Сәуір
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі»

Мақсаты: Балаларды жыл мезгілдерін анықтай білуге, көктем белгілерін, көктем ерте түскенде қардың еруін, күн көзінің жылуымен олардың жылғаларға айналуын, табиғаттың оянуы, алғашқы бөйшешектердің шығуы туралы түсініктерін қалыптастыру.

Міндеті: Балалардың бойындағы қызығушылықты қалыптастыру, адамгершілікке тәрбиелеу.

Білім беру салалары	«Денсаулық» Дене шынықтыру - 3	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы.	Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдауға баулу болып табылады.	
I АПТА	«Денсаулық» 1. Денешынықтыру. Тақырыбы: «Жарыс ойындар» (доппен)	I
	2. Денешынықтыру. Тақырыбы. «Тізбектеле қойылған заттардың арасымен еңбектеу»	I
	3. Денешынықтыру: Тақырыбы: «Тізбектеле қойылған заттардың арасымен еңбектеу» (бекіту)	I
II-АПТА	«Денсаулық» 1. Денешынықтыру. Тақырыбы «» Үлттық ойындар»	I
	2. Денешынықтыру. Тақырыбы. «Боскетбол ойышының элементтері»	I

Мамыр
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
Ересек тобы(4 жас)

Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін.»

Мақсаты: Балалардың бойында адамгершілік қасиеттерін жақын адамдарына сүйіспеншілік, оларға қамқорлық жасауға ынтасын, өзінің туған еліне, қаласына, ауылына құштарлық сезімді оның тарихына қызығушылықты тәрбиелеу.

Білім беру салалары	«Денсаулық» Дене шынықтыру – 3	
Оқу мақсаты: Үлгілік оқу бағдарламасы.	Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, денешынықтыруға қызығушылығын арттыру, денсаулық сақтау технологиясын пайдалана отырып, қозғалыс біліктері мен дағдыларын қолдауға баулу болып табылады.	
I АПТА	«Денсаулық» 1.Денешынықтыру.(таза ауада) Тақырыбы: «Секіріп ойнайтын ойындар»	1
	2.Денешынықтыру. Тақырыбы. «Велосипед тебу»	1
	3.Денешынықтыру: Тақырыбы: «Велосипед тебу» (бекіту)	1
II-АПТА	«Денсаулық» 1.Денешынықтыру(таза ауада). Тақырыбы: «Велосипедпен жарыс ойындары»	1
	2.Денешынықтыру. Тақырыбы: «Биіктіктен белгіленген жерге секіріп түсу.»	1

	<p>3.Денешынықтыру: Такырыбы: «Биіктіктен белгіленген жерге секіріп түсу»</p>	1
III-АШТА	<p>«Денсаулық» 1.Денешынықтыру(таза ауада). Такырыбы: «Қимыл-козғалыс ойындар.»</p> <p>2.Денешынықтыру. Такырыбы:«Алға қарай жылжи қос аяқпен секіру.»</p> <p>3.Денешынықтыру: Такырыбы:«Алға қарай жылжи қос аяқпен секіру.»</p>	1
IV- АШТА	<p>«Денсаулық» 1.Денешынықтыру. Такырыбы: «Көңілді жарыстар»</p> <p>2.Денешынықтыру. Такырыбы:«Заттар арасынан еңбектеп өту.»</p> <p>3.Денешынықтыру: Такырыбы: «Заттар арасынан еңбектеп өту» (бекіту)</p>	1
Барлығы:		108сағ