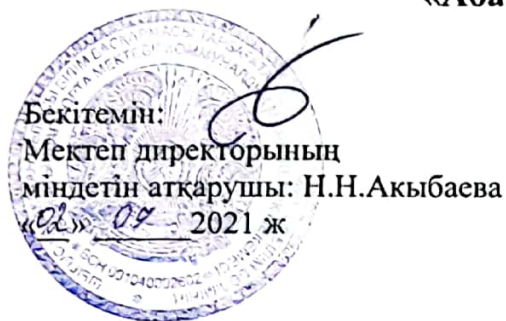




Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Тарбағатай ауданы бойынша білім бөлімінің  
«Абай атындағы орта мектебі» коммуналдық мемлекеттік мекемесі



Келісемін:   
әдіскер  
К.С.Тусипова  
«08» 09 2021 ж

Қаралды:   
Бірлестік отырысында  
Хаттама № 1  
«08» 09 2021 ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың  
бағдарламасының мазмұнын іске асыруда  
дене шынықтыру пәні бойынша  
«Айбөбек» ересек тобының  
вариативтік компоненті

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Тулеубаев Д.Б

## Түсінік хат

Мектепке дейінгі дене тәрбиесі – халық ағарту ісінің алғашқы сатысы. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және өз беттерімен қимылдар жасай білуге бағытталған. Жас ұрпақты жан-жақты дамыған, ой-өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады.

Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты. Сау жан – сау денеде ғана болады»-деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан, бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан сүйектің, буынның дұрыс әрі өз мерзімінде жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңістерінің дұрыс жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығы тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал ету қажет. Сондай-ақ, баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшандық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене тәрбиесі сабақтарында қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады.

Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесінің негізгі мақсаттары мынадай:

- балалардың негізгі қимыл-әрекеттерін жетілдіріп, спорттық жаттығулар мен ойындарды үйрету және сол үйренгендерін өз еркімен топ болып орындауға әрекеттендіру;

- қимыл-қозғалыс түрлерін меңгеруге көмектесе отырып, шамалары келетін қимыл-әрекеттерге қызықтыра түсу арқылы батыл, белсенді, ұстамды болуға тәрбиелеу;
- жаттығу мен басқа да қимыл-әрекеттер жасау кезінде ықшам, икемді, тез және төзімді болуға тәрбиелеу. Жасалатын жаттығулардың пайдасы жөнінде қысқаша түсінік беріп, тазалық сақтауға, тәртіпті болуға үйрету.

**«Дене шынықтыру» ересек топтың оқу іс-әрекетінің перспективалық тақырыптық жоспарлары**

Айы	Апта	Сабақтардың тақырыбы	Мақсаттары мен міндеттері	Материалдар мен құралдар
Қыркүйек	1	Жүру	1. Тапсырманы орындай отырып, бір-бірімен Тізбекпен жүруге және шашырап жүгіруге жаттықтыру. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Қолдарымен еденге сүйеніп, шығыршыққа еңбектеп кіру; тақтай үстімен теппе-теңдікті сақтап жүру.	Төрт шығыршық (диаметрі 50см ), екі таяқта (ені 20 см) балалардың санына қарай жалаушалардың саны.
		Екі аяқпен секіріп тұру	1. Кіші тірек алаңқайында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. 3. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.	Доптар (футбол, баскетбол, волейбол доптары), доптар әр балаға беріледі, тақтайдың ені 20 см және оның биіктігі 30 см, орындықтар, төсеніштер, текшелер.
	2	Бір орыннан ұзындыққа секіру	1. Бір орыннан ұзындыққа секіруді үйрету. 2. Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. 3. Жоғарыға қарай лақтыруға және оны қағып алуға жаттықтыру; бір бағытта бүкіл топ мүшелерімен бірге жылдам жүгіруге жаттықтыру.	Жіптер, лақтыру үшін қалталар және доптар.
		Тепе-теңдік	1. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. 3. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету; балалардың зейінін дамыту.	Әр балаға екі сылдырмақтан, дабыл, жіп және арқан, гимнастикалық орындық, шығыршық (диаметрі 1 м), қапшық, орындықтар және гимнастикалық таяқшалар, қапшықтар.



Қазан	3	Қапшықты нысанаға лақтыру	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қапшықтың нысанаға лақтыруға үйрету.</li> <li>2. Көзбен мөлшердей білуді дамыту.</li> <li>3. Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуге жаттықтыру.</li> </ol>	Әр балаға гимнастикалық таяқша беріледі, лақтыруға арналған қапшықтар, гимнастикалық баспалдақ.
		Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологиялық мүмкіншіліктеріне қарай балаларды топтасып ойнауға үйрету.</li> <li>2. қоршаған орта туралы көзқарастарын кеңейту және тереңдету.</li> <li>3. мақсатқа жету үшін ойын барысында қалай әрекет ету керектігін түсіндіріп, шешім қабылдауға үйрету.</li> </ol>	Әр бала санына қарай: доп, бор, ұзын резеңке, қуыршақ салынған бесікарба, арқан, үлкен шығыршық, он кегель, төрт гимнастикалық таяқшалар.
	4	Шыбынбике Шыбынгүл	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қ. Мырза Әлидің аудармасы бойынша жазылған «Шыбынбике Шыбынгүл» ертегі өлеңінен үзінді жаттату.</li> <li>2. адамгершілік қасиеттерін дамыту.</li> <li>3. арқан арқылы секіруге жаттықтыру; өз өзін уқалауға жаттықтыру.</li> </ol>	Әр балаға секіртпе, ұзын секірте, арқан
		Доппен жұмыс	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бір біріне доптыкеуде тұсынан лақтыруға үйрету.</li> <li>2. ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру.</li> <li>3. қолды әр түрлі қалыпта ұстап, қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүруге жаттықтыру.</li> </ol>	Бала санына қарай қапшықтар мен доптар.
	5	«Әжемнің ауылына қонаққа бару» атты спорттық іс шара	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Үй жануарларымен таныстыру.</li> <li>2. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру.</li> <li>3. Балалардың зейінін дамыту; қимыл қозғалыс тәжірибесін дамыту.</li> </ol>	Жануарлар мен құстардың бетпердесі, киіз үй. Жануарлар мен құстардың дыбыстары жазылған ұнтаспа.
		Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүгіруге және жүруге үйрету.</li> <li>2. Лақтыру күшін және көзбен мөлшердей білуді дамыту.</li> <li>3. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру; заттар арасында еңбектеп жүруге жаттықтыру.</li> </ol>	Шығыршықтан (диаметрі 50 см). Топтағы бала санына қарай әрқайсысына екі қапшықтан, 10 кегель.

Қараша	6	Музыкалық ырғақты жаттығулар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бір қалыпты (баяу) жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету.</li> <li>2. Белгіге жауап беру білігін дамыту.</li> <li>3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету; белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.</li> </ol>	Гимнастикалық қабырға немесе мұнара, балалардың санына қарай доптар.
		Командалық ойындар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл әрекеттерінің үйлесімділігін дамыту</li> <li>2. Ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</li> <li>3. Шапшандылық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерін дамыту.</li> </ol>	Бала санына қарай доп, кегельдер, гимнастикалық таяқшалар, текше, орындық.
	7	«Лақтан қайтадан адамға айналу үшін Иванушкаға көмек береміз» атты спорттық мереке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Балаларды еңбектеп жүруге үйрету.</li> <li>2. шапшандылық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.</li> <li>3. Көлбеу жазықтықтың үстінде жүруге үйрету.</li> </ol>	Орындық, туннель, үсті ойлы-қырлы тақтай, текшелер, гимнастикалық төсеніш, шығыршықтар.
		бөрене үстіне еңбектеу.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастикалық орындық немесе бөрене үстінде еңбектеп жүруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету.</li> <li>2. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту.</li> <li>3. Оң және сол қолмен құм толтырған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту.</li> </ol>	Екі гимнастикалық орындықты, екі қапшықтан және бір текшеден әрбір балаға, ойынға арналған жіп.
Желтоқсан	8	«Сылдырмақтар» ойыны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру; «Сылдырмақтар» ойынының шартын түсіндіру.</li> <li>2. Негізгі қасиеттерді – шапшандық, ептілікті дамыту.</li> <li>3. Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ таяқшаларының арасынан еңбектеп өтуге жаттықтыру.</li> </ol>	Бала санына қарай сылдырмақтар, ойыншық ит, саты.
		Орындықта орындалатын жаттығулар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту.</li> <li>2. Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту.</li> <li>3. Қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін</li> </ol>	Әр балаға екі текшеден дайындау, гимнастикалық орындық, құм толтырған қалта немесе қапшықтар, жіп.



			дамыту.	
	9	Орындықпен орындалатын жаттығулар	1.Орындықпен орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3.Демді 5 сек. Ұстап тұруға үйрету; бір қатар тізбекпен жүріп отырып, білте таяқшалары арқылы аттап өтуге үйрету; допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты алуға үйрету.	Бір балаға арналған орындық, гимнастикалық орындық, гимнастикалық білік таяқшалар, доптар.
		Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	1.Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. 2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3.Кішкентай шығыршықпен орындалатын жаттығуларды үйрету, гимнастикалық қабырғамен өрмелеуге үйрету.	Баланың санына қарай кішкентай шығыршық; қалған құралдарды педагог өзі таңдайды.
Қаңтар	10	Көлденең керілген жіптің немесе таяқтың астынан өту	1.Балаларды бір заттың астынан өтуге үйрету. 2.Мәнерлігін дамыту 3.Икемділіктерін дамыту.	Доп, екі баған, таяқша, таспа.
		Қыс келді (далада өтеді)	1.Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету. 2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3.Керіліп тартылған жіптердің астынан өтуге жаттықтыру; екі қолмен допты лақтырып, ұстап алуға үйрету.	Әрбір балаға берілетін доп, баған, жіп, шаналар.
Ақпан	11	далада шанамен сырғанау	1.Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру. 2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. 3.Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру; жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету	3 волейбол добы, 4 шана, жалауша.

	Шаңғымен таныстыру (далада)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Балаларды шаңғы тебуге үйрету.</li> <li>2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</li> <li>3.Жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету.</li> </ol>	5 жалауша, шаңғы
12	Далада таяқсыз шаңғымен сырғанау	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Орында тұрып, өкшемен бұрылуды үйрету.</li> <li>2.Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту.</li> <li>3.Сырғанай адамдаумен таныстыру.</li> </ol>	20 жалауша, 4 жұп шаңғы таяқшасы мен шаңғылар
	Шаңғыны таяғымен жинап, шаңғыны тасу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Шаңғыны таяғымен біріктіріп, қолтықтарына қысып, оқу іс-әрекеті өтетін жерге тасуды үйрету.</li> <li>2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</li> <li>3.Таяқтың ілмектерінің атқаратын қызметімен таныстыру; таяқпен серпіліп сырғанай адымдаумен таныстыру.</li> </ol>	20 жалауша, шаңғылар, түрлі түсті доптар
	Шаңғымен сырғанап адымдауды үйрету	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оңға және солға адыммен адымдап жүрумен таныстыру, сырғанап адымдауды қайталау.</li> <li>2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</li> <li>3.Бір орында тұрып, аяқты ауыстырып басып бұрылуды қайталау.</li> </ol>	шаңғылар, 4 жалаушаға қақапа.
13	Таза ауадағы қысқы ойындар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру.</li> <li>2.Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</li> <li>3.Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру, жүру түрлерін жаттықтыру.</li> </ol>	4 шана, 6 жалауша, шығыршық, нысана, хоккей немесе теннис добы, имек таяқ, қақапа.



	14	Алға домалау	<p>1. Алға домалауды үйрету</p> <p>2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</p> <p>3. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.</p>	Арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, екі секіруге арналған бағана, жіп.
		«Наурыз» атты спорттық іс-шара	<p>1. Қазақ халқының дәстүрлерімен балаларды таныстыру.</p> <p>2. Спортқа деген қызығушылығын ояту.</p> <p>3. Үйренген жаттығуларын орындай білу дағдысын дамыту.</p>	Гимнастикалық таяқшалар, түрлі түсті таяқшалар, түрлі түсті орамалдар, тақиялар, жасанды от.
		Бунамамен (жгутпен) орындалатын жаттығулар	<p>1. Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету.</p> <p>2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</p> <p>3. Гимнастикалық қабырғада өрмелеуге жаттықтыру; допты домалату барысында бағытты ұстану.</p>	Бала санына қарай орташа доптар мен түрлі түсті орамалдар, 2-3 доға, гимнастикалық қабырға және мұнара, бала санына қарай бунама.
Сәуір	15	Еңбектеу	<p>1. Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектей алу дағдыларын үйрету.</p> <p>2. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту.</p> <p>3. Тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру және допты домалату дағдысын бекіту.</p>	Бала санына қарай кішігірім шығыршықтар, орташа көлемдегі доп (бір доп екі балаға), гимнастикалық орындық, волейбол торы, текшелер.
		Кедергілер	<p>1. Жоғарыға қарай өрмелеуге жаттықтыру.</p> <p>2. Қол мен аяқтың қимыл-қозғалысын үйлесімді ету.</p> <p>3. Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын дамыту.</p>	Әр балаға секіртпе, текшелер, гимнастикалық орындық, бөрене, төсеніштер.

	16	Жұптасып орындалатын жаттығулар	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тепе-теңдікті дамыту.</li> <li>2.Жұптасып жұмыс істеуге үйрету.</li> <li>3.Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.</li> </ol>	Гимнастикалық таяқшалар, доптар, себеттер, орындықтар, биіктікке секіруге арналған бағаналар.
		«Бауырсақ» атты спорттық мереке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Түрлі физикалық жаттығулармен балаларды таныстыру.</li> <li>2.Жылдамдық сапаларын дамыту.</li> <li>3.Балалардың оқу іс-әрекетінде үйренген секіру тәсілдерін бекіту.</li> </ol>	Жануарлардың бетпердесі, түрлі түсті шығыршықтар.
М А М Ы Р	17	Тыныс алу жаттығулары	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Имитациялық жаттығуларды орындауға жаттықтыру.</li> <li>2.Дұрыс тыныс алуға үйрету.</li> <li>3.Бір орында секіруге үйрету.</li> </ol>	Жол жиектемелері, әрқайсысына секіртпелер
		Ұзындыққа секіру	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Балаларға таяқшалармен орындалатын жаттығуларды үйрету.</li> <li>2.Спортқа деген қызығушылықтарын дамыту.</li> <li>3.Тепе-теңдік сақтап жүруге дағдыландыру; бір орыннан биіктікке секруге жаттықтыру.</li> </ol>	Әрқайсысына: тақтайша, секіртпе, орындық, шығыршық, төсеніштер.
	18	«Әкем, анам және мен – біз спорттық отбасымыз» аттық спорттық іс-шара	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Өз күшіне сенімділік сезімін дамыту.</li> <li>2.Морольдық, ерік жігерлілік қасиеттерін дамыту.</li> <li>3.Ойын ережесін білу және ойын барысында өзін-өзі басқара білуге үйрету.</li> </ol>	Текшелер, кішкене доптар, шығыршықтапр, қапшықтар, орындықтар, кегельдер, гимнастикалық таяқша, үрленген доп.
		Жекпе-жектер (спорттық алаңда өткізіледі)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Жекпе-жек шарттарын түсіндіру.</li> <li>2.Балалардың тапқырлықтары мен ептіліктерін дамыту.</li> <li>3.Балалардың қозғалу дағдыларын дамыту.</li> </ol>	Қызыл және көк жалаушалар, шығыршықтар, жіп