

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасы

Бекітемін:

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасының
менгерушісі: Еришова А. 



Педагогикалық кеңеспен

БЕКІТІЛГЕН

«23» тамыз 2022жыл № 1 хаттама

*Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің
перспективалық жоспары
«Дене шынықтыру»*



Дене шынықтыру жетекшісі: Исмамбетов Б.

Бекітемін:
№ 11 «Балтапан» бөбекжай – балабақшасының
меңгерушісі: Ернизова А.



Ұйымдастырылған іс-әрекетінің кестесі

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте «Жауқазын» тобы	Кіші «Айгөлек» тобы	Ортаңғы «Балдырған» тобы	Ересек «Балбөбек» тобы	Ересек «Құлыншақ» тобы	Ересек «Ақбота» тобы
Дүйсенбі	+	+	+	+		
Сейсенбі				+	+	+
Сәрсенбі	+	+	+	+	+	
Бейсенбі		+			+	+
Жұма	+		+			+

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022 -2023 дене шынықтырудан ортаңғы «Балдырған» тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айлары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу; Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша);
Қазан	Дене шынықтыру	Жүру. әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; Жүгіру: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр); Сапқа тұру, қайта сапқа тұру: Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету;
Қараша	Дене шынықтыру	Жүру. қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Жүгіру: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Жүру. еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу;

		Еңбектеу, өрмелеу: саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр); Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау; Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық);
Қаңтар	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу. төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;
Ақпан	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу. допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;
Наурыз	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру, қағып алу. лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттардың арасымен, қақпаға домалату; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге

		және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.
Сәуір	Дене шынықтыру	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; Кеудеге арналған жаттығулар: иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
Мамыр	Дене шынықтыру	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;