

№ 11 «Балапан» бөбекжай – балабақшасы

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

Педагогикалық кеңеспен
БЕКІТІЛГЕН
«18» тамыз 2020жыл № 1 хаттама

**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚЫТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ
БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ АСЫРУДА ӨТПЕЛІ
ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША
«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ
2020 – 2021 оқу жылы**



Дене шынықтыру жетекшісі: Исмамбетов Б



Бекітемін:

балабақша меңгерушісі: А.Еришова

Келісемін:

балабақша әдіскері: Ж.Исатаева

Ұйымдастырылған оқу қызметінің кестесі

2020-2021 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте жас «Жауқазын» тобы	Кіші «Балбөбек» тобы	Ортаңғы «Ақбота» тобы	Ересек «Балдырған» тобы	Ересек «Айгөлек» тобы	Ересек «Құлыншақ» тобы
Дүйсенбі	10:10 10:20	09:50 10:05	10:35 10:55		11:20 11:45	
Сейсенбі	10:25 10:35			09:50 10:15		11:00 11:30
Сәрсенбі	10:20 10:30		11:10 11:30	09:50 10:15	11:35 12:00	
Бейсенбі		10:50 11:05	11:40 12:00		11:10 11:35	09:50 10:15
Жұма		10:20 10:35		11:00 11:25		09:50 10:15
Ұйымдасты рылған оқу қызметінің ұзақтығы (минут)	7-10	10-15	15-20	20-25	20-25	20-25

Ерте жас «Жауқазын» тобының дене шынықтыру перспективалық жоспары
Өтпелі тақырып «Балабақша» Қыркүйек айы

3 сағат Тақырыпша	Негізгі қимылдар	Қимылды ойын	Сағат саны
I апта	Негізгі қимылдар 1.Шашырап жүру. Шағын топпен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2.Белгі бойынша тоқтап жүру. Шашырап жүру.	№ 1 кешен Қимылды ойын: «Қуыршаққа қонаққа барамыз»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шағын топпен жүру, Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру.		1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Топпен жүру. Тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) ересектің көмегімен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) ересектің көмегімен жүру.Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салу.	№ 2 кешен Қимылды ойын: «Тәй – тәй ойыны»	1
	Негізгі қимылдар 3. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салу. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру.		1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеп өту (доғаның биіктігі 50 см). Ересектің көмегімен жәшікке (биіктігі 10-15 см) міну және одан түсу.		1
	Негізгі қимылдар 2. Ересектің көмегімен жәшікке (биіктігі 10-15 см) міну және одан түсу. Допты алға домалату.	№ 3 кешен Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1

	Негізгі қимылдар 3. Допты алға домалату. Белгіленген жерге дейін еңбектеу.		1
IV - апта	Негізгі қимылдар 1.Параллель жатқан арқандардың арасымен еңбектеп өту (2м қашықтыққа), Допты екі қолмен алға лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты екі қолмен алға лақтыру.Еденде жатқан лентадан аттап өту.	№4 кешен Қимылды ойын: «Жетіп ал»	1
	Негізгі қимылдар 3. Еденде жатқан лентадан аттап өту. Бөренелер арқылы өту.		1
Өтпелі тақырып «Менің отбасым» Қазан айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру,допты төменге лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2.Допты төменге лақтыру, құрсаудан еңбектеп өту.	№ 5 кешен Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1
	Негізгі қимылдар 3. Құрсаудан еңбектеп өту. Жүріс түрлері		1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Допты екі қолмен лақтыру. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру, Орындық астынан еңбектеп өту.	№ 6 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 3. Орындық астынан еңбектеп өту. Массажды жолмен		1

	жүру		
III апта	Негізгі қимылдар 1.Допты төменге лақтыру, құрсаудан еңбектеп өту.		1
	Негізгі қимылдар 2. Құрсаудан еңбектеп өту. Лентадан аттап өту.	№ 7 кешен Қимылды ойын: «Бағдаршам»	1
	Негізгі қимылдар 3. Лентадан аттап өту. Допты алға домалату.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Арқанның астынан еңбектеп өту.Биіктіктен секіру .(10-15см).		1
	Негізгі қимылдар 2. Биіктіктен секіру(10-15см), белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м)	№ 8 кешен Қимылды ойын: «Себетті толтыр»	1
	Негізгі қимылдар 3. Белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м), допты алысқа лақтыру.		1
Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау» Қараша айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1. Белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м), допты алысқа лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2.Допты алысқа лақтыру, шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары, төмен өрмелеу.	№ 9 кешен Қимылды ойын: «Шарды ұста»	1
	Негізгі қимылдар 3Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары төмен өрмелеу, үстелдің астынан төрт тағандап еңбектеу.		1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Допты алысқа лақтыру. Тақтайшадан аттап өту.		1

	Негізгі қимылдар 2. Тақтайшадан аттап өту. допты төменге, алысқа лақтыру.	№ 10 кешен Қимылды ойын «Ұстап аламыз.»	1
	Негізгі қимылдар 3 Допты төменге, алысқа лақтыру. Доптың соңынан құрсаудың ішіне кіріп еңбектеу.		1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Доптың соңынан құрсаудың ішіне кіріп еңбектеу. Шарларды домалату.		1
	Негізгі қимылдар 2. Шарларды домалату. Шарларды жинау.	№ 11 кешен Қимылды ойын: «Қуыршаққа шар жинайық»	1
	Негізгі қимылдар Шарларды жинау. Құрсаудан еңбектеп өту.		1
IV апта	Негізгі қимылдар Алға қарай жүгіру. Допты бір қолмен және қос қолмен ұстау		1
	Негізгі қимылдар 1. Допты бір қолмен және қос қолмен ұстау, таяқшалардан аттап өту .	№ 12 кешен Қимылды ойын: «Таяқшаны аттап өт»	1
	Негізгі қимылдар 3.Таяқшалардан аттап өту. Доптарды өздігінен себетке салу.		1
Өтпелі тақырып «Қызықты қыс мезгілі!» Желтоқсан айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.1Доптарды өздігінен себетке салу. Құрсаудан еңбектеп өту.		1
	Негізгі қимылдар 2 Құрсаудан еңбектеп өту. Лентадан аттап өту (биіктігі	№ 13 кешен Қимылды ойын: «Қар жинаймыз»	1

	10-15 см).		
	Негізгі қимылдар 3. Лентадан аттап өту (биіктігі 10-15 см). көліктерге еліктеп түзу бағытта жүру.		1
II апта	1. Негізгі қимылдар Көліктерге еліктеп түзу бағытта жүру, түзу, сызықтың үстімен жүру.		1
	2. Негізгі қимылдар Түзу сызықтың үстімен жүру. Допты лақтыру.	№ 14 кешен Қимылды ойын: « Күн мен түн»	1
	3. Негізгі қимылдар Допты нұсқаушыға лақтыру. Шарларды домалату.		1
III апта	Негізгі қимылдар Арқаннан аттап өту. Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру.		1
	Негізгі қимылдар Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру.	№ 15 кешен Қимылды ойын: «Сылдырмаққа дейін еңбектеп жету»	1
	Негізгі қимылдар Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру. Бөренелер арқылы өту.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Бөренелер арқылы өту. Аяқтың ұшымен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Аяқтың ұшымен жүру, жұптасып жүру.	№ 16 кешен Қимылды ойын: «Ақ қоян»	1
	Негізгі қимылдар 3. Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру.		1
Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі» Қаңтар айы			
I апта	1. Негізгі қимылдар Құрсаудан құрсауға өту. Допты шағын төбешіктен		1

	домалату		
	2. Негізгі қимылдар Допты шағын төбешіктен домалату, гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу.	№ 17 кешен Қимылды ойын: «Қасқырлар мен лақтар»	1
	3. Негізгі қимылдар Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу, допты тәрбиешіге домалату		1
II апта	1. Негізгі қимылдар Допты тәрбиешіге домалату, кегльдердің арасымен жүру.		1
	2. Негізгі қимылдар Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту.	№ 18 кешен Қимылды ойын: «Қонжыққа қарай еңбекте»	1
	3. Негізгі қимылдар Бөренеден асып өту.Допты лақтыру.		1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Допты лақтыру, домалаған доптың артынан еңбектеу.	№ 19 кешен Қимылды ойын: «Аюлар мен қояндар»	1
	Негізгі қимылдар Домалаған доптың артынан еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру.		1
	Негізгі қимылдар 3.Таяқшалардан аттап жүру. Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары, төмен өрмелеу.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту.		1
	Негізгі қимылдар 2. Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту.	№ 20 кешен Қимылды ойын: «Қарды жина»	1

	Негізгі қимылдар 3. Бөренеден асып өту. Допты лақтыру		1
Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем» Ақпан айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу, баланың кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты лақтыру, домалаған доптың артынан еңбектеу.	№ 21 кешен Қимылды ойын: «Кім баяу»	1
	Негізгі қимылдар 3. Домалаған доптың артынан еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру.		1
II апта	Негізгі қимылдар Таяқшалардан аттап жүру, жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу.	№ 22 кешен Қимылды ойын: «Поезд»	1
	Негізгі қимылдар Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу. Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру.		1
	Негізгі қимылдар Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру.		1
III апта	Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтыру, жолмен (ені 30 см, ұзындығы 3,5 м) жүру.		1
	Негізгі қимылдар Жолмен (ені 30 см, ұзындығы 3,5 м) жүру, кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру.	№ 23 кешен Қимылды ойын: «Ұшақтар»	1
	Негізгі қимылдар Кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу. Допты		1

	домалату.		
	Негізгі қимылдар 2. Допты домалату. Текшелердің арасымен жүру.	№ 24 кешен Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1
	Негізгі қимылдар 3.Текшелердің арасымен жүру. Екі қолмен себетке допты лақтыру.		1
Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор» Наурыз айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Екі қолмен себетке допты лақтыр. Көлбеу тақтай үстімен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Көлбеу тақтай үстімен жүру. Бір аяқты екінші аяқтың жанына қойып бөренеден асып өту қос аяқпен.	№ 25 кешен Қимылды ойын: «Асықты кім тез жинайды?»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір аяқты екінші аяқтың жанына қойып бөренеден асып өту қос аяқпен. Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіру.		1
II апта	Негізгі қимылдар 1. Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіру. Домалаған доптың артынан еңбектеу.		1
	Негізгі қимылдар 2. Домалаған доптың артынан еңбектеу, барлық топпен бағытты өзгертіп жүгіру.	№ 26 кешен Қимылды ойын: «Допты ұста»	1
	Негізгі қимылдар 3. Барлық топпен бағытты өзгертіп жүгіру. Шағын саты бойымен жоғары төмен түсіп өрмелеу (биіктігі 1 м)		1
III апта	Негізгі қимылдар 1.Шағын саты бойымен жоғары төмен түсіп өрмелеу (биіктігі 1 м), допты жоғары лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты жоғары лақтыру. Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеу (биіктігі 50 см).	№ 27 кешен Қимылды ойын: «Аттар»	1

	Негізгі қимылдар 3. Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеу (биіктігі 50 см). Еденде жатқан арқаннан аттап өту.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Еденде жатқан арқаннан аттап өту. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Нысанаға дейін еңбектеу.	№ 28 кешен Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады?»	1
	Негізгі қимылдар 3. Нысанаға дейін еңбектеу. Бір орында тұрып секіру.		1
Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз» Сәуір айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Бір орында тұрып секіру. Допты алға домалатып оны қуып жетіп ұстау.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты алға домалатып оны қуып жетіп ұстау. Ұсақ заттарды қашықтыққа лақтыру.	№ 29 кешен Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»	1
	Негізгі қимылдар 3. Ұсақ заттарды қашықтыққа лақтыру. Арқанның астынан төрт тағандап еңбектеп өту. (биіктігі 50 см)		1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Арқанның астынан төрт тағандап еңбектеп өту. (биіктігі 50 см). Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Допты көлденеңнен нысанаға дәлдеп лақтыру.	№ 30 кешен Қимылды ойын: «Бидай сабақтарын жинайық»	1
	Негізгі қимылдар Допты көлденеңнен нысанаға дәлдеп лақтыру. Кегльдер арасымен жүру.		1

III апта	Негізгі қимылдар 1.Кегльдер арасымен жүру. Паралеллель қойылған екі жіптің астынан саңырауқұлақ теруге еңбектеп бару.		1
	Негізгі қимылдар Паралеллель қойылған екі жіптің астынан саңырауқұлақ теруге еңбектеп бару. Гимнастикалық орындықтың бойымен еңбектеу	№ 31 кешен Қимылды ойын: «Саңырауқұлақ жина»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шашырап жүру. Шағын топпен жүру.		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1.Шағын топпен жүру. Белгі бойынша тоқтап жүгіру.		1
	Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша тоқтап жүгіру. Гимнастикалық тақтайдың бойымен еңбектеу.	№ 32 кешен Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1
	Негізгі қимылдар 3. Гимнастикалық тақтайдың бойымен еңбектеу. Текшелерден аттап жүру.		1
Өтпелі тақырып «Жайдары жаз келді!» Мамыр айы			
I апта	Негізгі қимылдар 1.Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру.Жол бойымен еңбектеу 2 м қашықтыққа.		1
	Негізгі қимылдар 2. Жол бойымен еңбектеу 2 м қашықтыққа. Шағын төбешіктен допты домалату.	№ 33 кешен Қимылды ойын: «Түрлі-түсті допты жинайық»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шағын төбешіктен допты домалату. Шашырап жүгіру.		1
II апта	Негізгі қимылдар 1.Шашырап жүгіру. Еденде жатқан лентадан аттап өту.		1
	Негізгі қимылдар	№ 34кешен Қимылды ойын:	1

	2. Еденде жатқан лентадан аттап өту. Допты екі қолмен алға лақтыру.	«Күн мен жаңбыр»	
	Негізгі қимылдар 3. Допты екі қолмен алға лақтыру. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу.		1
III апта	Негізгі қимылдар 1. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Допты төменге лақтыр.		1
	Негізгі қимылдар 2. Допты төменге лақтыр, допты алға, жоғары лақтыру	№ 35 кешен Қимылды ойын: «Аюлар мен қояндар»	1
	Негізгі қимылдар 3. Шарды домалату, доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 50 см).		1
IV апта	Негізгі қимылдар 1. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 50 см). Таяқшалардан аттап өту.		1
	Негізгі қимылдар 2. Таяқшалардан аттап өту. Бір – бірінің артынан жүгіру.	№ 36 кешен Қимылды ойын: «Автобус»	1
	Негізгі қимылдар 3. Бір – бірінің артынан жүгіру. Себетке доп лақтыру.		1