

№ 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: Жөкенов М.

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



Ұйымдастырылған іс-әрекетінің кестесі

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте «Балапан» тобы	Кіші «Балауса» тобы	Ортаңғы «Ертістік» тобы	Ортаңғы «Еркетай» тобы	Ересек «Қарлығаш» тобы	М.А.Д «Құлагер» 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 ерте жас «Балапан» тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айлары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Еденде жатқан жолдың бойымен тура бағытта топпен жүру. Нысанаға дейін тура жолдың бойымен (ені 25-30 сантиметр, ұзындығы 2–3 метр) жүру, Еңбектеу, өрмелеу. Арқанның (биіктігі 50 сантиметр), доғаның, орындықтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту,
Қазан	Дене шынықтыру	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Ересектің көмегімен гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 сантиметр) жүру, 2 метр қашықтыққа дейін бөренеден аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту. Шағын саты бойымен жоғары өрмелеу (биіктігі 1 метр).
Қараша	Дене шынықтыру	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. ересектің көмегімен модульге (биіктігі 10–15 сантиметр) шығу және одан түсу, еденде жатқан лентадан (арқаннан) аттап өту. Домалату, лақтыру. Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Домалату, лақтыру. Шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 сантиметр) төменге, қашықтыққа лақтыру. Баланың дербестікке ұмтылысын қолдау
Қаңтар	Дене шынықтыру	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Еденнен бір шегі 15–20 сантиметр жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; Еңбектеу, өрмелеу. Бөренеден (диаметрі 15-20 сантиметр) аттап өту,
Ақпан	Дене шынықтыру	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; жұмсақ модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еңбектеу, өрмелеу. құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 сантиметр).

Наурыз	Дене шынықтыру	Еңбектеу, өрмелеу. Еденнен 12–18 сантиметр жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. Домалату, лақтыру. Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; Домалату, лақтыру. допты алға, жоғары лақтыру,
Сәуір	Дене шынықтыру	Еңбектеу, өрмелеу. бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Жалпы дамытушы жаттығулар: қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұғу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру.
Мамыр	Дене шынықтыру	Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Сауықтыру-шынықтыру шараларын табиғи факторларды (ауа, күн, су) пайдаланып, жүргізу. Топ бөлмелерінде тұрақты ауа температурасын (+21-22°C) сақтау, балаларға жеңіл киімдер кигізу. Ұйқыдан кейін және күні бойы киініп-шешіну кезінде балаларды шынықтыруды жүзеге асыру. Ауа-райы жағдайын ескере отырып, күн сайын серуендер ұйымдастыру. Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру. Жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету, құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). Жаз мезгілінде серуеннен кейін жуыну және аяқты жуу кезінде гигиеналық және шынықтыру шараларын үйлестіру, әр баланың денсаулық жағдайын және оның судың әсеріне бейімделу деңгейін ескеру. Арнайы шынықтыру шараларын ата-аналардың қалауымен, мектепке дейінгі ұйымның әкімшілігі мен медициналық қызметкерлері шешімімен жүргізу.