

## № 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: Еришова А. 



## Ұйымдастырылған іс-әрекетінің кестесі

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру

| Топ аты<br>күні | Ерте<br>«Балапан»<br>тобы | Кіші<br>«Балауса»<br>тобы | Ортаңғы<br>«Ертестік»<br>тобы | Ортаңғы<br>«Еркедай»<br>тобы | Ересек<br>«Қарлығаш»<br>тобы | М.А.Д<br>«Құлагер»<br>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 кіші «Балауса» тобына арналған ұйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

| <b>Айлары</b>   | <b>Ұйымдастырылған іс-әрекет</b> | <b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b> | <b>Дене шынықтыру</b>            | <p><b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру,</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру;</p>                                                                   |
| <b>Қазан</b>    | <b>Дене шынықтыру</b>            | <p><b>Жүру.</b> шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</b> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p> <p><b>Жүгіру:</b> бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> |
| <b>Қараша</b>   | <b>Дене шынықтыру</b>            | <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың:</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру;</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге,</p>                                                                                                                                                                                                      |

|           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру | <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу.</p> <p><b>Домалату, лақтыру.</b> отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Секіру.</b> 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Қаңтар    | Дене шынықтыру | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу.</p> <p>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.</p> <p>Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</p> |
| Ақпан     | Дене шынықтыру | <p><b>Орнында жүру.</b> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Наурыз</b> | <b>Дене шынықтыру</b> | <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).</p>                                                                                                                                                                                  |
| <b>Сәуір</b>  | <b>Дене шынықтыру</b> | <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p> <p><b>Велосипед тебу:</b> үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.</p>                                                                                                                                                                               |
| <b>Мамыр</b>  | <b>Дене шынықтыру</b> | <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p> <p>Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.</p> <p>Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p> |