

№ 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.



[Handwritten signature]

Ұйымдастырылған іс-әрекетінің кестесі

2022-2023 оқу жылы

Дене шынықтыру

Топ аты күні	Ерте «Балапан» тобы	Кіші «Балауса» тобы	Ортаңғы «Ертістік» тобы	Ортаңғы «Еркедай» 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
ересек «Қарлығаш» тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айлары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;
Қазан	Дене шынықтыру	Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;
Қараша	Дене шынықтыру	Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан); Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен

		қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Еңбектеу, өрмелеу: етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.
Қаңтар	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар; Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Кеудеге арналған жаттығулар: Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Еңбектеу, өрмелеу: табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;
Ақпан	Дене шынықтыру	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату; Кеудеге арналған жаттығулар: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру; Еңбектеу, өрмелеу: құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

		Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.
Наурыз	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар: Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру; Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.
Сәуір	Дене шынықтыру	Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Кеудеге арналған жаттығулар: Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Ырғақтық жаттығулар.
Мамыр	Дене шынықтыру	Кеудеге арналған жаттығулар: Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру; Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою; Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру; Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау;