

Келісемін:

№35 «Шұғыла» бөбекжайының

әдіскері Калдышева Н.З

Бекітемін:

№35 «Шұғыла» бөбекжайының

менгерушісі м.а Жаденова Ж.Ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ
«Болашақ» ортаңғы тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Спортсмен Б.М

2023-2024 оқу жылы

Бекітемін _____

М/Д/У _____

меңгерушісі: _____

(тегі, аты, әкесінің аты)

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023 – 2024 оқу жылына арналған
дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары
ортаңғы топ

Қыркүйек айы 2023жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру, бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету, отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3

метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру
Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты
алшақ ұстаған қалпында допты домалату
Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша
еңбектеу
Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см
қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру
Сапқа бір-бірден тұру.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым
ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу
дағдыларын қалыптастыру

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу
жаттығуларын жүргізу.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар. Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар- қолдарын жоғарыға және жанына көтеру, бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, доға тәрізді дөңгелектеп иу, Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру. Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, тізені жоғары көтеріп жүру аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру, тұрған жерінен ұзындыққа секіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша еңбектеу, арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта

орналасқан тақтай бойымен жүру, еңгіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;

Сапқа бір-бірден тұру. шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүгіру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның,доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу күрсаудан күрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру Қимылды ойындар Ккеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңғажәне солға бұрылып тебу. Спорт залда Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: әртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен тепе теңдік сақтап жүру. қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру Қимылды ойындар Кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанау; биік емес төбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. көлбеу модуль бойымен, туннельарқылы еңбектеу; Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Қимылды ойындар Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) тепе-теңдікті сақтап жүру, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) құрсаудан құрсауға секіру Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн

	тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.
--	--

Наурыз айы 2024жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты домалату, лақтыру, қағып алу. Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету.

Сәуір айы 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс-рекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Жалпы шынықтыру	Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру. аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Мамыр айы 2024жыл

Ұйымдастырылған іс
әрекет

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері

Дене шынықтыру

Жалпы дамытушы жаттығулар

доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Негізгі қимылдар:

Шеңбер бойымен тапсырмаларды орындай отырып жүру арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.
Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүгіру.
1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың

арасымен, қақпаға домалату
Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен
(биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу
Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу
Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары
секіру
Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.

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.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер
бойымен, оңғажәне солға бұрылып тебу. Балабақша ауласында

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды
ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана
отырып, шынықтыру шараларының
кешенін жүзеге асыру.

Бул кужатта 12 бет номерленіп
тіркелді.

Бөбекжай менгерушісінің м.а.:
Жағенова Ж.Ж

