

Бекітілді
№10 «Қулыншак» бөбекжай
директоры: Р.Ұ.Бағытова
№1.1кезектен тыс педагогикалық
кеңес шешімі 19.09.2022ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 – 2023 оқу жылының ортаңғы топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2022-2023 оқу жылына Ортаңғы топтарға арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық
жоспары**

Білім беру ұйымы: № 10 «Құлыншақ» бөбекжай-бақшасы

Балалардың жасы: 3 жас

№	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, тура, шеңбер бойымен жүру дағдысын жетілдіру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, тура, шеңбер бойымен жүгіру дағдысын жетілдіру. Тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), допты бір-біріне домалату. Допты жоғары лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру. Еңбектеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу дағдысын жетілдіру Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен дағдысын жетілдіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою қимылдарын орындауға үйрету. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.

Қазан	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, әртүрлі бағытта жүруді қалыптастыру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүруге үйрету. Жүгіру. Бірқалыпты, алаңның бір жағынан екінші жағына, шашырап жүгіруге үйрету. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру. Қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіруді үйрету Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыруды үйрету. Қимылды ойын. Қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.
Қараша	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Шеңбер бойымен, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру; Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру; Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру; Еңбектеу, өрмелеу. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру дағдыларын жетілдіру. Сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апаруды; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Қимылды ойын. «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.

Желтоқсан	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Сапта бір- бірден, екеуден (жүппен) жүру; еденге қойылған заттардан аттап жүру Тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру; Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату; Еңбектеу, өрмелеу. туннель арқылы еңбектеу; Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен) үйрету Қимылды ойын. Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізіп, ойнауға баулу
Қаңтар	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Сапта әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» заттарды айналып жүру; Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға; Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеуге; Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету. Сапқа тұру, қай сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарын қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату; шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеруге жаттықтыру. Қимылды ойын. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге дағдыландыру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату

Ақпан	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. сапта бір- бірден, екеуден (жүппен) жүру; қол ұстасып, еденге қойылған заттардан аттап жүру Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Алаңның бір жағынан екінші жағына тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен сызықтан секіру. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол саусақтарын жұму және ашу. Қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта), отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау жаттығуларын орындауды үйрету. Қимылды ойын. Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Спорттық жаттығулар. Шанамен биік емес төбеден сырғанау.
Наурыз	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) жүруді жалғастыру Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіруді үйретуді жалғастыру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру Еңбектеу, өрмелеу. Туннель арқылы еңбектеу; Секіру. Құрсаудан құрсауға секіру Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу; 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; Қимылды ойын. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебуді үйрету

Сәуір	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық) Еңбектеу, өрмелеу. саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; 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; Қимылды ойын. Қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен тебуге үйрету
-------	------------------------------------	---

Мамыр	Дене шынықтыру (аптасына 3 рет)	Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру. Үйренген секіру қимылдарын қайталау Сапқа тұру Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу ; 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); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойын. Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрылып тебу.
-------	------------------------------------	--