

«Келісілді» _____
«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
Әдістемелік кабинет меңгерушісі Г.С.Барикова

Бекітілді _____
«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасының
меңгерушісі К.Мұртаза

**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
гимнастика үйірмесінің жоспары**

Құрастырушы: Жанабаева Н.Б

Хромтау қаласы, 2024 жыл

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
әдістемелік кабинеті ұсынған

Құрастырған музыка жетекшісі: Жанабаева Н.Б.

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
әдістемелік кабинет меңгерушісі Барикова Г.С-кеңес беруші

№6 «Ақкөгершін»бөбекжай-балабақшасы МКҚК педагогикалық кеңесі отырысында талқыланды
Хаттама № 01 «29» 08 2024ж

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК меңгерушісі К.Муринова

Аудандық сараптау комиссиясының отырысында келісілді.

Хаттама № 04 «03» 09 2024ж

Сараптау комиссиясы төрағасы: Барикова Г.С

БАЛАБАҚШАДАҒЫ ГИМНАСТИКА ҮЙІРМЕСІНІҢ ТҮСІНІК ХАТЫ

Балабақшадағы гимнастика үйірмесі мектепке дейінгі ұйым тәрбиеленушілерінің денсаулығын нығайтуға, дене қозғалысын дамытуға және салауатты өмір салтына баулуға бағытталған қосымша білім беру жұмысы болып табылады.

Қазіргі таңда балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру, дұрыс дене бітімін қалыптастыру және спортқа қызығушылығын ерте жастан дамыту маңызды міндеттердің бірі. Осы мақсатта гимнастика үйірмесінде балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес арнайы жаттығулар, ойын элементтері, сергіту сәттері және музыкалық-қимылды жаттығулар жүргізіледі.

Үйірме сабақтары барысында балалардың икемділігі, ептілігі, тепе-теңдік сақтау қабілеті, күш-қуаты және қозғалыс үйлесімділігі дамытылады. Сонымен қатар, балалар тәртіп сақтауға, ұжыммен жұмыс жасауға, белсенді әрі ұйымшыл болуға тәрбиеленеді.

Үйірменің мақсаты:

Балалардың денсаулығын нығайту, негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру және дене мәдениетіне қызығушылығын арттыру.

Міндеттері:

- дене дамуын жетілдіру;
- икемділік, шапшаңдық, төзімділікті дамыту;
- дұрыс дене қалпын қалыптастыру;
- қозғалыс белсенділігін арттыру;
- қауіпсіздік ережелерін сақтауға үйрету.

**«Гимнастика» үйірмесінің күнтізбелік
жоспары**

Білім беру ұйымы: МКҚК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасы

Тобы: Ересектер топтар «Құлпынай», «Балдырған».

Балалардың жасы: 4 жас

Музыка жетекшісі: Жанабаева Н.Б.

Айы	№	Тақырыбы	Сағат саны	Уақыты	Күні
Қыркүйек	1	Балаларды үйірме жұмысымен таныстыру. Балаларды көркем гимнастика үйірмесінде қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.	1	16:00- 16:20	5.09.24
	2	Өкше бірге, аяқ саусақтары алшак, қол белде. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	12.09.24
	3	Мойынды созу, бүйірлерге, төменге және жоғарыға иілу. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	19.09.24
	4	Өкше бірге, аяқ саусақтары алшак, қол белде. Мойынды созу, бүйірлерге, төменге және жоғарыға иілу. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	26.09.24
Қазан	5	Қылқаламымызды созайық. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	03.10.24
	6	Тұрып толқын, алға және артқа еңкейу (шөгу). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	10.10.24

	7	Жағына бұрылу. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	17.10.24
	8	Қылқаламымызды созайық. Тұрып толқын, алға және артқа еңкейу (шөгу). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	24.10.24
	9	Жағына бұрылу. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	31.10.24
Қараша	10	Денені айналдыру және тізені. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	07.11.24
	11	Отыру (аяқтар иықтың енінде, қолдар алдыңызда). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	14.11.24
	12	Тігінен бүгілу (жағымен тұрамыз, қолды үстіге көтереміз, төменге еңкейіп бүгілеміз). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	21.11.24
	13	Денені айналдыру және тізені. Отыру (аяқтар иықтың енінде, қолдар алдыңызда). Тігінен бүгілу (жағымен тұрамыз, қолды үстіге көтереміз, төменге еңкейіп бүгілеміз). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	28.11.24
Желтоқсан	14	Аяқты айналдыру.	1	16:00-	05.12.24

		Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.		16:20	
	15	Аяқпен жарты саусақ-саусақ-жартысаусақ. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	12.12.24
	16	Релеве (үстіге қарай аяқтың үшімен көтерілу). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	19.12.24
	17	Аяқты айналдыру. Аяқпен жарты саусақ-саусақ-жартысаусақ. Релеве (үстіге қарай аяқтың үшімен көтерілу). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	26.12.24
Қантар	18	Релеве (Аяқтың үшімен жоғарыға көтеріліп, өкшені бірге ұстап, тізе түзу. Ұстап турамыз). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	09.01.24
	19	Аяқтың ұшында тұрып, жартылай отыру. Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	16.01.24
	20	Бүктелу (қатпарлар жасағанда саусақтарымызды тартамыз, саусақтарымыз бен тізелерімізге оралынамыз) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	23.01.24
	21	Релеве (Аяқтың үшімен жоғарыға көтеріліп, өкшені бірге ұстап, тізе түзу. Ұстап турамыз). Аяқтың ұшында тұрып, жартылай отыру Бүктелу (қатпарлар жасағанда саусақтарымызды тартамыз, саусақтарымыз	1	16:00- 16:20	30.01.24

		бен тізелерімізге оралынамыз) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.			
Ақпан	22	Көбелек (арқа түзу, арқаны түзеп ұшамыз; қолымызды алға, төмен созамыз) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	06.02.25
	23	Бақа (жамбасты алдыға және төмен жылжытпаймыз, бөксеңізді еденге басу керек, өкшені түсіру, саусақтарды тарту керек) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	13.02.25
	24	Мысық (алақан иық астында, тизе өте жақын, өкшелер біріктіріліп, саусақтарды созу және иілу) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	20.02.25
	25	Көбелек (арқа түзу, арқаны түзеп ұшамыз; қолымызды алға, төмен созамыз) Бақа (жамбасты алдыға және төмен жылжытпаймыз, бөксеңізді еденге басу керек, өкшені түсіру, саусақтарды тарту керек) Мысық (алақан иық астында, тизе өте жақын, өкшелер біріктіріліп, саусақтарды созу және иілу) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	27.02.25.
Наурыз	26	Қоршау астындағы мысық. (мысық болып отырып, басымызды төмен қарай еңкейтіп алдыға қарай сосыламыз және керісінше) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	06.03.25
	27	Сақина. (Еденге ішімен жатып, басымызды артқа қарай иіп, аяқтың	1	16:00- 16:20	13.03.25

		үшімен басқа дейін жеткізу керек) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.			
	28	Себет. (Еденге ішімен жатып, басты көтеріп, артқа қарай бұрылып қолмен аяқты орап алуы керек, саусақтарын созу) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	20.03.25
	29	Қоршау астындағы мысық. (мысық болып отырып, басымызды төмен қарай еңкейтіп алдыға қарай сосыламыз және керісінше) Сакина. (Еденге ішімен жатып, басымызды артқа қарай иіп, аяқтың үшімен басқа дейін жеткізу керек) Себет. (Еденге ішімен жатып, басты көтеріп, артқа қарай бұрылып қолмен аяқты орап алуы керек, саусақтарын созу) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	27.03.25
Сәуір	30	Тізе көпірі. (Қол өкше тұтқаларында, аяқтың үшін тартамыз, артқа қарай иілеміз)	1	16:00- 16:20	03.04.25
	31	Айқас жіп. (Еденге отырып, аяғы кең, тізе кернеулі және алға созылу. Тізені букпейміз) Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	10.04.25
	32	Пресс жасау. (Аяқтары бүгілген, қол басында, аяқ табандары еденде, жайлап денені көтеру). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.	1	16:00- 16:20	17.04.25
	33	Тізе көпірі. (Қол өкше тұтқаларында, аяқтың үшін тартамыз, артқа қарай иілеміз)	1	16:00- 16:20	24.04.25

		<p>Айқас жіп. (Еденге отырып, аяғы кең, тізе кернеулі және алға созылу. Тізені бүкпейміз) Пресс жасау. (Аяқтары бүгілген, қол басында, аяқ табандары еденде, жайлап денені көтеру). Музыка әуенімен жаттығуларды орындау.</p>			
Мамыр	34	<p>Гимнастикалық отжимания. (Ішімізбен жатамыз, өкшені бірге ұстап аяқтың үшін тартамыз, денемізді үстіге көтеріміз және түсіреміз)</p>	1	16:00- 16:20	08.05.25
	35	<p>Алға иілу, қол артта құлыпта. (Аяқтар ықтың енінде, қолдар артта құлып түрінде, алға қарай еңкейіп арқадан қолды көтеріп жұдырықпен еденге тию)</p>	1	16:00- 16:20	15.05.25
	36	Гимнастикалық ойындар.	1	16:00- 16:20	22.05.25
	37	Толық жаттығуларды қайталау	1	16:00- 16:20	29.05.25