

«Бекітемін» 
МЖКК №6 «Ақкөгершін»
Бөбекжай-балаларқалыңы
менгерушісі: К. Мүршінова
«02» 09.2024ж

№6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
дене шынықтыру іс-арекеттің
перспективалық жоспары

(Кіші топ)

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ұмырзақова Т.Н

Хромотау қаласы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
2024-2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің

перспективалық жоспары

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

Тобы: кінші топтары «Балапан», «Айгөлек».

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек-Мамыр 2024-2025 оқу жылы.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ұмұрзакова Г.Н.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған-қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ ы р у у й е к	Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шенбер бойымен, колдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің колдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шенбер бойымен колдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүреді; шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгертіп жүреді.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ А З А А И	Дене шынықтыру	Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, колдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр) аттап жүру.	Белгі бойынша тоқтап жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды.

Айы Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Қ А Р А Ш А Дене шынықтыру	Күрсаудан күрсауға аттап өту; тактайдын үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орында баяу айналу.	Допты нысанға лақтырады; доптарды заттардың арасымен, бір-біріне домалатады.

Айы Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Ж Е Л Т О Қ Қ А Н Дене шынықтыру	Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінін соңынан бірі (20 метр дейін) жүгіру.	Заттардың бойымен, астымен еңбектейді; ересектермен бірге дене жаттығуларын орындай алады.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
К А Н Т А Р	Дене шынықтыру	Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.	Ересектермен бірге дене жаттығуларын орындай алады.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
А К П А Н	Дене шынықтыру	Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тактайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың; арканның астынан нысанаға дейін төрттаңдап (алаканымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу.	Заттардың бойымен, астымен еңбектейді.

Айы Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
Н А У Р Ы З Дене шынықтыру	Домалату, лактыру. Екі колмен, ертүрлі тәсілдермен ертүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лактыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.	Доптарды заттардың арасымен, бір-біріне домалатады.

Айы Ұйымдас- тырылған кызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
С Ә У І Р Дене шынықтыру	Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр бийіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.	Заттардың бойымен жүріп секіреді, ересектермен бірге жасай алады.

Айы	Ұйымдас- тырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызмет міндеттері	Күтілетін нәтижелер
М А М Ы Р	Дене шынықтыру	Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді баскаруға үйрету. Серуенде кимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.	Бұрын меңгерген кимылдарды өз бетінше орындайды; бетін, колдарын өз бетінше жуады.