«Бекітемін»
«Балбобек» жекеменшік
шағын орталығының
Директоры С.Р.Мусаева
«__» ______ 2023 жыл

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылының кіші тобына арналған ұйымдастырылған іс- әрекеттің перспективалық жоспары

2023-2024 оқу жылы

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

Білім беру ұйымы «Балбобек» жекеменшік шағын орталығы
Топ кіші
Балалардың жасы: 2 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Алға және екі жаққа еңкею.Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып жүру. ***Тепе - теңдікті сақтау.*** құрсаудан құрсауға аттап өту. ***Жүгіру.*** әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіру. ***Еңбектеу.*** доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан; нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр ***Домалату.*** арақашықтыққа доптарды домалату. ***Секіру.*** алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар.** велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару. **Дербес қимыл белсенділігі.** Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Қазан	Дене шынықтыру	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру;

		Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау; Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. **Негізгі қимылдар:** Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта жүгіру. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен; нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару дағдысын қалыптастыру. Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету.
Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып) алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу). **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу,

Scanned with CamScanner

		бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. ***Жүгіру.*** бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу; ***Секіру.*** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, 10-15 см биіктен секіру. ***Еңбектеу.*** Кедергілі ,жазықтың бетімен, еңгіс тақтайдың үстімен еңбектеу, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. ***Домалату.*** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай)доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. ***Тепе-теңдіті сақтау.*** Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа), тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып). **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру; ***Жүгіру.*** бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру; ***Секіру.*** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру: ***Еңбектеу.*** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу:

Scanned with CamScanner

		Домалату. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай) доптарды домалату. ***Тепе-теңдік.*** Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. ***Жүгіру.*** аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; ***Еңбектеу.*** арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. ***Секіру.*** Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; 10-15 сантиметр биіктіктен секіру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым

Scanned with CamScanner

		әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Алға және екі жаққа еңкею.Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру; заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; ***Жүгіру.*** шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру; ***Өрмелеу.*** Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 х 50 сантиметр модульге өрмелеу. ***Домалату.*** Түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. ***Секіру.*** Еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

Scanned with CamScanner

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** иректелген лентаның бойымен жүру. ***Тепе-теңдікті сақтау.*** құрсаудан құрсауға аттап өту; ***Жүгіру.*** заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүгіру: ***Еңбектеу.*** Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу; ***Лақтыру.*** Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру: ***Секіру.*** Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету.(спорт залда немесе алаңқайда). **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігімен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Scanned with CamScanner

		Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы допты беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап жүру. ***Тепе-теңдікті сақтау.***Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр) аттап жүру, орнында баяу айналу. ***Жүгіру.*** бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ***Өрмелеу.*** Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 х 50 сантиметр модульге өрмелеу. ***Секіру.*** еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттапсекіруге үйрету. ***Лақтыру.*** Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). **Негізгі қимылдар:** ***Жүру.*** белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру; тақтайдың үстімен 20 сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.

Scanned with CamScanner

		Жүгіру. аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру. ***Еңбектеу.*** әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. ***Домалату.*** доптарды бір-біріне домалату; ***Секіру.*** 10-15 сантиметр биіктіктен секіру. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Педагогтің бақылауымен ойын әрекеттерін орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру.

Scanned with CamScanner