

Бекітемін:  
№41 «Назерке» бобекжай-балабақшасының  
метгеруші: Уртамбаева А.Г.  
«31» «Ақ» 2023ж



**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

№6 «Елік» ортаңғы тобы, №8 «Көжею» ортаңғы тобы, №9 «Балапан» тобы  
№3 «Гүлдер» арнайы ортаңғы тобы

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр);  <b>Жүгіру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық);  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта;  <b>Секіру:</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға;  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру;  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);  заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  Кеудеге арналған жаттығулар:  донты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру;  Аяққа арналған жаттығулар:  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою;  отырып күм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Тізені жоғары көтеріп жүру;  <b>Тене-теңдікті сақтау:</b> Арқан бойымен жүру;  <b>Жүгіру:</b> Сапта бір-бірден жүкіру;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу;  <b>Секіру:</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру;  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Бір-бірінің жанына сапқа тұру;  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;          Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу (отырған калыпта);          Аяққа арналған жаттығулар:          аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;          қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;          отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру;  <b>Теле-теңдікті сақтау:</b> Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру;  <b>Жүгіру:</b> Алаңның бір жағынан екінші жағына жүкіру;  <b>Домалату, лақтыру, қағын алу:</b> Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Еденге қойылған тақтай бойымен;  <b>Секіру:</b> 15-20 сантиметр биіктіктен секіру;  <b>Санқа тұру, қайта санқа тұру:</b> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа алару, басынан жоғары көтеру;  <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;          солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Ай	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <b>Жүгіру:</b> Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық);  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр);  <b>Секіру:</b> Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру;  <b>Санқа тұру, қайта санқа тұру:</b> Санқағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>          Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:          колдарып алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;          колды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, колды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, кол саусақтарын жұму және ашу.          Кеудеге арналған жаттығулар:          допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған калыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта);          Аяққа арналған жаттығулар:  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>          аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;          колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;          отырып құм салынған қаншықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> "Жыланша", шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр);  <b>Жүгіру:</b> Белгілі-бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Көлбеу модуль бойымен  <b>Секіру:</b> Тұрған орнынан жоғары секіру;  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>                      Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;                      солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;                      қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап жүру;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Арқан бойымен жүру;  <b>Жүгіру:</b> Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Допты жоғары лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Туннель арқылы еңбектеу  <b>Секіру:</b> Сызықтан секіру;  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Бір-бірінің жанына сапқа тұру;  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;                      қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;                      отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тура жолмен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың;  <b>Жүгіру:</b> қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін);  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Дөңгі төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Саты бойымен өрмелеу  <b>Секіру:</b> Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру;  <b>Санқа тұру, қайта санқа тұру:</b> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша)  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>          Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:          колды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);          заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;          Аяққа арналған жаттығулар:          аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;          колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен ніп, кезекпен тізені бүгін, аяқты көтеру;          отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру;  <b>Тене-теңдікті сақтау:</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <b>Жүгіру:</b> Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық);  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  <b>Секіру:</b> Тұрған орнында қос аяқпен  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <b>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</b>          қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);          заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>          аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;          колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені колмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;          отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

**2023 -2024 оқу жылының дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> Жан-жаққа баяу айналу;  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр);  <b>Жүгіру:</b> Біркалыпты, аяқтың ұшымен;  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> төменнен екі қолмен көлденең нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта  <b>Секіру:</b> 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға;  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру:</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру;  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>          Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу              солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);              аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);              аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).          Аяққа арналған жаттығулар:              аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;              қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;              отырып құм салынған қашықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың,</p>

		<p>білікшең (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>
--	--	---