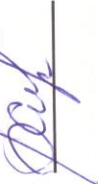


Келісілді
«Балапан»МДҰ МКҚК

Әдіскері

 С.Х.Байдавлетова



Бекітемін
«Балапан»МДҰ МКҚК
менгеруші м.а
С.Х.Байдавлетова

Ұйымдастырылған іс-ірекеттің дене шынықтыруға арналған перспективалық
жоспары 2021-2022 оқу жылы
«Күн шуақ» ортаңғы тобы

Дене шынықтыру жетекшісі: А.Т.Мурзабеков

Бадамша ауылы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Жалпы дамыту жаттығулары. Жаттығуларды ауызша нұсқаулармен (жануарлардың қимылдарына еліктеу) көрнекі бағдарлаумен ойын түрінде орындауға үйрету. Жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: кезекпен, бірінен соң бірі, тізелерін көтеріп жүру, қолдар мен аяқтардың қозғалысын үйлестіру, бағытты өзгерту, аралықты сақтау, шеңбер бойымен, қол ұстасу, арқан ұстау, тоқтау, жүру, бұрылу, "жылан", заттарды айналдыру өту, слайдқа шығыңыз және слайдтан түсіңіз

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	Жүгіру. Тегіс жүгіру, аяқтың ұшымен, кезекпен, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: түзу, шеңбер бойымен, "жыланмен", спреймен; белгілі бір тапсырмаларды орындау: тоқтап жүгіру, сигнал бойынша белгіленген жерде жүгіру; қарқынын өзгерту, жылдам (10-20 метрге дейін), баяу қарқынмен, онсыз аялдамалар (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Ритақты жаттығулар. Музыканың сүйемелдеуімен таныс, бұрын үйренген жаттығулар мен қимылдарды орындау.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: домалау, лақтыру, нокаут. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтық) кеуде аймағына лақтыру. Жалпы дамыту жаттығулары қол және иық белдеуі жаттығулары: қолды жоғары, Алға, бүйірден (бірге немесе кезекпен) көтеру және түсіру; заттарды бір қолдан екінші қолға бүктеу, оларды алға, артқа көтеру, бастың үстінен көтеру; қолдарыңызды алдыңызға немесе басыңызға тигізіп, артқа тартыңыз; қолдарыңызды алға созыңыз, бүйірден екінші жаққа, алақаныңызды жоғары қаратып, қолыңызды көтеріңіз, төмендетіңіз, саусақтарыңызды жылжытыңыз, қысыңыз және саусақтарыңызды ашыңыз

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне беру (артқа және алға), бүйірге бұрылу (солға - оңға); солға, оңға бұрылу(отырғанда); аяқты көтеру және түсіру, аяқтың қозғалысы (шалқасынан жатып); аяқтың бүгілуі және кеңеюі (бірге және кезектесіп), шалқасынан жатып, шалқасынан жатып жату және керісінше; иықтарын көтеріп, қолдарын бүйірден екінші жаққа созып отыру (шалқасынан жатып).

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	Аяқ жаттығулары: аяқты көтеру, аяқты алға қарай төмендету, аяқты бүйірден екінші жаққа, артқа түсіру; қолды алға созу, жартылай отыру, тізені қолыңызбен, басыңызды төмен ұстау, тізеңізді кезекпен бұғу және аяғыңызды көтеру; қолдарыңыздағы құм дорбаларын ұстап тұрып, таяқпен, роликпен (диаметрі 6-8 сантиметр)көмекші қадам жасаңыз.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	Тәуелсіз қозғалыс белсенділігі балалардың қозғалыстарды орындаудағы тәуелсіздігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалармен, автомобильдермен, велосипедтермен, доптармен, шарлармен тәуелсіз ойнауға Мотивация. Өрмелеу, еңбек, ептілік, жылдамдық, қимылдарды мәнерлеп орындау дағдыларын дамыту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	Бір-біріне кедергі жасамай, аралықты сақтай отырып, сызылған сызық бойымен жүре алады. Аяқтың өкшесін Алға еңкейту.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	Іштің және аяқтың бұлшықеттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін бүгіңіз (затты ұстаңыз). Қоршауды ұстап тұрып, аяқтың ұшымен тұрып, созыңыз. Аяқтың өкшесін Алға еңкейту. Аяғыңызды жылжытыңыз (отыру).

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2022 - 2023 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: «Балапан»МДҰ

Тобы: «Күн шуақ» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр 2021-2022 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Ол жерде отырып, ені 5-7 см таспада тепе-тендікті сақтай отырып, допты айналдыра алады.