

"Бекітемін: _____

«Міг» мектепке дейінгі
Балаларды дамыту орталығы
Менгерушісі: Жиенбаева М.Б.

**«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс әрекеттінен ортаңғы топ перспективтік
жоспары**

2024-2025 оқу жылының

«Еркетай » ортаңғы тобы

Ақтөбе

Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру; Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, көлбеу тақтай (20-30 см), тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру, Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Кеудеге арналған жаттығулар: солға, оңға бұрылу аяқты көтеру және түсіру, <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, артқа қою; Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеністікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалармен өзбетінше ойнауға ынталандыру Спорттық жаттығулар
-------------------------------------	--

Қазан	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Біркалыпты, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), (20-30 см), бойымен жүру, Жүгіру. Біркалыпты, аяқтың ұшымен, алаңның бір жағынан екінші жағына жүтіру Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденен нысанаға лақтыру (2,5-5 м қашықтық), Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып еңбектеу, Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру, Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); қолдарын алдына және артқа апарып шапалақтау; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, қолдарды алға созып, жартылай отыру, Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу;
-------	--	--

Қараша	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру; сапта екеуден (жүппен) жүру; шеңбер бойымен, жүру Тепе - теңдікті сақтау. арқан бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты тура, шеңбер бойымен, «жыланша», Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты кеуде тұсынан лақтыру Еңбектеу, өрмелеу. еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу; Секіру. алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; колдарды алға созып, жартылай отыру, Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу,. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, оңға және солға бұрылып тебу;
--------	------------------------------	--

**Физикалық
қасиеттерді дамыту**

Дене шынықтыру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып жан-жаққа баяу айналу.

Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), бойымен жүру,

Жүгіру. шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, Домалату, лақтыру, қағып алу. допты кеуде тұсынан лақтыру. Допты жоғары лақтыру, қағып алу.

Еңбектеу, өрмелеу. Арқанның астымен (биіктігі 40 см), еңбектеу; саты бойымен өрмелеу

Секіру. заттарды айналып және заттардың арасымен секіру

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).

Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

Жалпы дамытушы жаттығулар

қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту,

Кеудеге арналған жаттығулар:

аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен)

Аяққа арналған жаттығулар:

кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Қимылды ойындар

балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату

Қаңтар	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен қол ұстасып, тоқтап, бұрылып жүру, Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру. Жүгіру. белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта доғаның астымен (биіктігі 40 см) арқылы еңбектеу; Секіру. 15-20 см биіктіктен секіру, Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу
	Ұйымдастырылған іс-әрекет	<i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>
		қолдарды алға созып, жартылай отыру, , кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар: Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;

Ақпан	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты жартылай отырып, бұрылып жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, сапта бір-бірден, белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне лақтыру Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта көлбеу модуль бойымен еңбектеу; саты бойымен өрмелеу Секіру. ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Өрмелеу дағдыларын мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар: Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау;
-------	--	---

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, айналу. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты жүгіру, қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Домалату, лақтыру, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, туннель арқылы еңбектеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен сызықтан секіру, Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>

Физикалық қасиеттерді дамыту

Дене шынықтыру.

Негізгі қимылдар:

Жүру., еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.

Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру.

Жүгіру. тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, қағып алу.

Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).

Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Саптағы өз орнын табуға үйрету.

Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

Жалпы дамытушы жаттығулар

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (кезекпен);

саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

Кеудеге арналған жаттығулар:

солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);

иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар:

отырып аяқтың бақайларымен таяқты, қысып ұстау,

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, кеңістікті бағдарлауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Физикалық қасиеттерді дамыту	Дене шынықтыру. Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, сапта екеуден (жұппен) әртүрлі бағытта жүру. Тепе - теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу, қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.
		Жалпы дамытушы жаттығулар қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолдарды алға созып, жартылай отыру

	отырып, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «сұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу;
--	--