

Бекітемін

«Міг» мектепке дейінгі балаларды
дамыту орталығы

Меңгерушісі: Жиенбаева М.Б.



«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс-әрекетінен ортаңғы топ перспективтік жоспары

2023-2024 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ

«Еркетай» ортаңғы тобы

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР
Ортаңғы топ

№	айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты	Сағат саны
1	Қаңтар	Бір-бірден қатарға сапқа тұруды, барлық бағытта жүргенде кеңістікте шарлауды және қатардағы өз орнын тез табуды үйренуді жалғастыру; көтерілген тірекпен жүру кезінде тепе-теңдікті және дұрыс дене қалпын сақтай отырып, заттарды басып өту қабілетін бекіту;	1
		Балаларды «жыланша» жүруге және жүгіруге үйретуді жалғастыру (бір қатарға орналастырылған, шашыранқы заттардың арасында). 3м қашықтықта екі аяқпен секіру қабілетін дамыту. Достыққа, жолдастыққа, ептілікке тәрбиелеу.	1
		Бір орыннан ұзындыққа секіруді орындау кезінде бастапқы қалыпты дұрыс қабылдауға, аяқты итеру арқылы қолдың төмен және алға қозғалысын үйлестіруге үйрету; сапта өз орнын тез табу, залдың барлық кеңістігін пайдалану, жүру кезінде бір-біріне кедергі жасамау дағдыларын бекіту;	1
		Көлденең нысанаға оң және сол қолмен доптарды (қар кесектерін) лақтыруды үйрету; бір орыннан ұзындыққа секіруде, жартылай бүгілген аяққа қонуда қолды төмен және алға қарай қозғалыстар жасау, екі аяқты күшті созу дағдыларын бекіту; көзді, зейінді, реакция жылдамдығын дамыту;	1
		Бөренемен төрт тағандапенбектеу кезінде қолдар мен аяқтардың жұмысын үйлестіруге үйрету; допты бір-біріне 1,5-2м қашықтықта отырып, аяқты алшақ, домалату қабілетін бекіту.	1
		Шеңбер бойымен, шашыраңқы жүгіруді үйретуді жалғастыру.«Ұлпақарлар», «Жүгір-соқпа» модульдер арасында жүру және жүгіру (қар кірпіштері). Қарлы кесектерді қашықтыққа лақтыру қабілеттерін дамыту.	1
		Бөренеге жорғалау кезінде тепе-теңдікті сақтау қабілетін нығайту; допты басынан асырмай, алға және жоғары лақтыру, екі қолмен қағып алу дағдыларын жетілдіру; ойындар мен ойын жаттығуларын қолдану арқылы моторлық потенциалды дамытуды жалғастыру.	1
		Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес әр түрлі қимылдарды әртүрлі қарқынмен орындауға үйрету; айналу, жеңіл және ырғақты секіру; арқанмен бүйірден жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту; алға жылжып екі аяқпен секіру жаттығулары; ұтымды тыныс алу дағдыларын дамытуды жалғастыру;	1
		Шеңберден шеңберге екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру. Қар көпірінде (қар білігінде) жүру қабілеттерін дамыту.Қар кірпішін аттап өту дағдысын қалыптастыру.	1
		Бірнеше сызықтан секіруді, екі аяқпен бір мезгілде серпіліп, денені алға еңкейтпей, аяққа нық қонуды үйрету; допты екі қолмен бастың артынан бір-біріне лақтыру жаттығулары;	1
		Қолды шынтақта бүгіп, қарқынды жылдамдатпай немесе бәсеңдетпей, қысқа қадамдар жасап, ырғақты жүгіруді үйрету; 2-3м қашықтықта 5 бауды ретімен екі аяқпен секіру, аяқтың саусақтарына жұмсақ қону, тұтас аяқпен тұрып түзелеу дағдыларын бекіту; 40 см биіктікте доғаның астынан жорғалау жаттығулары.	1

2	Ақпан	Қарлар (модульдер) арқылы екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру. Қар кесектерін лақтыру дағдысын қалыптастыру, «Кегляны құлат». Мұзды жолдармен сырғанау, шанамен сырғанау дағдыларын дамыту. Достық қарым-қатынасқа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	1
		Допты екі қолмен бастың артынан, тұрып лақтыруға үйрету. 1 минут бойы баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындықтың үстінде қапшықты басына, қолды белге қойып жүру (орындық биіктігі 35см, ені 20см).	1
		Еденде тұрған баспалдақтың арасында еңбектеуге үйрету. Допты лақтыруды екі қолмен бастың артынан бекіту.	1
		Спорттық құрал-жабдықтарды пайдалана отырып, таза ауада дербес қозғалыс белсенділігі арттыру.	1
		Еденде тұрған баспалдақтың арасында еңбектеу қабілетін бекіту. Допты бастың артынан екі қолмен лақтыру жаттығуларын жаттықтыру.	1
		Еденге қойылған қырлы тақтаймен жүруді үйрету (ені 15см, ұзындығы 2м). Еденде тұрған баспалдақтың арасында еңбектеу қабілетін бекіту. Еденге қойылған тақтайшадан екі аяқпен секіруге жаттықтыру.	1
		Шанамен сырғанау (бір-бірін сырғанату, төмпешіктен төмен түсу). Мұз жолдарында сырғанауға жаттықтыру.	1
		Құрсауларды түзу сызықпен домалатуды, жылдам қарқынмен жүгіруді (қашықтық 15м) үйрету. Еденге төселген қырлы тақтаймен жүру қабілетін арттыру (ені 15см, ұзындығы 2м).	1
		Шеңберден шеңберге секіруге жаттықтыру. Тізені жоғары көтеріп жүру кезектесіп жылдам қарқынмен жүгіру (қашықтық 20м) қабілетін нығайту. Құрсауларды түзу бағытта домалатуды үйренуді жалғастыру.	1
		Шанамен сырғанауды үйрету (бір-бірін сырғанату, төмен сырғанау). Көлденең нысанаға лақтыру. Мұз жолдарында сырғанауға жаттықтыру.	1
3	Наурыз	Кедергілерден (2 метр қашықтықтан) допты басынан асыра лақтыруды үйрету. Шеңберден шеңберге секіру қабілетін жаттықтыру.	1
		Гимнастикалық қабырғаға көтерілуді үйрету. Кедергілерден (2 метр қашықтықтан) допты басынан асыра лақтыру дағдыларын жетілдіру.	1
		Бұрама қарлы жолмен жүруге үйрету, әртүрлі бағытта жүгіру белгі бойынша тоқтауды қалыптастыру.	1
	Наурыз	Бүйірлі кадыммен оңға қарай, аяқты тізеде байқалмай бүгуге, арка мен басты тік ұстауға үйрету; көтерілген баспалдақтың ырғақты адымдап басып өту, тізелерді жоғары көтеру және аяқты жігерлі қозғалыспен саусаққа қою, денені тік ұстау, тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту; еденде бүйірден тұрған баспалдақтың арасында жорғалау жаттығулары; күшті, ептілікті дамыту; көмекке ұмтылуға, тапқырлыққа тәрбиелеу.	1
		Орындықтан секіру кезінде аяқты белсенді түрде иіп, жартылай бүгілген аяққа қонуға үйрету; «жыланмен» жүгіру жаттығулары, заттар арасында жүгіру бағытын өзгерту қабілетін жақсарту; ойын жаттығулары арқылы балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру; ептілікті, кеңістікте бағдарлауды, жылдамдықты дамыту; байланыстырып сөйлеуге, бірлесіп ойнай білуге, бір-біріне көнуге тәрбиелеу.	1
		«Дәл нысанаға» ойын жаттығуларында лақтыру дағдыларын дамыту. Шанамен сырғанау дағдысын қалыптастыру үшін шана эстафетасын үйретуді жалғастыру. Мұзды жолмен сырғанау қабілетін шыңдау. Төзімділікке, тәртіптілікке, күшті, ептілікке тәрбиелеу.	1

		Допты қақпаға домалауға үйрету, орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтауға, бас пен денені тік ұстауға, алға қарауға дағдыландыру; күшті, жылдамдықты, ептілікті дамыту; әлеуметтік құзыреттілікке, толеранттылыққа тәрбиелеу.	1
		Гимнастикалық қабырғаға шығып, төмен түсуді үйрену; заттардың арасында допты домалау қабілетін бекіту; жетекшінің түсіндірмесін тыңдау, шоуы қадағалау, қимылды басқа балалармен үйлестіре отырып орындау, қимылдар реттілігін сақтау қабілеттерін дамыту; үйлестіру қабілеттерін, ептіліктерін дамыту; батылдыققа тәрбиелеу.	1
		Балаларды шнурдың астына тура және жан-жаққа шығуға, екі аяқпен секіруге, түзу бағытта 2-3м қашықтықта алға жылжуға және әртүрлі заттарды айналып иілуге үйрету. Өзін-өзі жетілдіруге ынтасын, спортпен айналысуға дағдыландыру.	1
		Кемінде 40 см қашықтықтағы жерден ұзындыққа секіру жаттығулары; әртүрлі бағытта жүгіруді жақсарту: шеңберде, «жылан». Зейінін дамыту, достыққа тәрбиелеу.	1
		Құм қапшықшаларын 2,5-5м қашықтыққа лақтыруды үйрету. Шеңберден шеңберге екі аяқпен секіру дағдыларын жетілдіру. Ұлттық ойындар арқылы қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру; мейірімділікке, бір-біріне көмектесе білуге тәрбиелеу.	1
		Жүгіру, ұлттық ойындар арқылы секіру қабілеттерін дамыту. Көзді, қимыл-қозғалысты үйлестіруді, дене шынықтыруға қызығушылығын арттыру, ұйымшылдыққа, төзімділікке, қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту.	1
		Арканда бүйірлік қадамдармен адымдау, тепе-теңдікті сақтауды үйренуді жалғастыру. Доптарды қашықтыққа лақтыру қабілеттерін дамыту. Ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	1
		Биіктікте ілулі затқа секіріп, бір қолмен тигізуді үйрету; еденге қойылған заттарды тізені жоғары аттап өту және біркелкі дене қалпын сақтау жаттығулары; ойын арқылы қозғалыс мүмкіндіктерін дамытуды жалғастыру, әлеуметтік құзыреттілік қалыптастыру, ұйымшылдыққа, төзімділікке тәрбиелеу.	1
		Орындықтан секіргеннен кейін тепе-теңдікті сақтау, бас пен денені тік ұстау, алға қарау қабілетін бекіту; көзді, қимылдарды үйлестіруді, тепе-теңдікті, дене шынықтыруға қызығушылықты дамыту, ұйымшылдыққа, төзімділікке, қимыл-қозғалыс ептілігіне тәрбиелеу. Дене шынықтырумен айналысуға, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
4	Сәуір	Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеу қабілеттерін дамыту. Алға қозғала отырып, екі аяқпен сызықтардың үстінен секіру дағдыларын жетілдіру. Дене шынықтырумен айналысуға, ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.	1
		Қолды иыққа белсенді түрде алға және жоғары созып және қашықтыққа лақтыру кезінде лақтыруға күш беруге үйрету; құрсаудан құрсауға секіру жаттығуларын орындау, екі аяқпен бір мезгілде күшті итеріп, жартылай бүгілген аяқтарға ақырын түсу; дене шынықтырумен айналысуға, ептілікке тәрбиелеу.	1
		Балаларды бір-біріне допты домалатуды үйретуді жалғастыру, ойын жаттығулары: «Домалат және қағып ал», «Кегляларды құлат» (2 м қашықтықта) - допты лақтыру және кегляларды құлату дағдыларын жетілдіру. Қоршаған ортаға қамқорлық, өз денсаулығына деген құндылық көзқарасты тәрбиелеу.	1
		Биіктігі 5 см 2 заттың үстінен секіруге үйрету; аяқты саусаққа қою, өкшемен жүру, табанды нығайту (жалпақ табанның алдын алу), қырлы	1

		тақтамен жүру қабілеттерін бекіту. Ептілік, күш, зейінді дамыту; батылдыққа, өзіне деген сенімділікке тәрбиелеу.	
		Допты екі қолмен еденге соғуды үйрету, допты алақанмен жайылған саусақтармен қарсы алу, жоғарыдан ақырын басу; үш заттың үстінен секіру қабілетін, жартылай бүгілген аяқпен күшті серпілу және жұмсақ қону дағдыларын бекіту; зейінін, қиялын дамыту; үйлестіру қабілеттері, жалпы төзімділік, икемділік; дене жаттығуларының орындауға; өзін, айналаны құрметтеуге, тәртіптілікке, батылдыққа тәрбиелеу.	1
		Бір орыннан ұзындыққа секіруді үйретуді жалғастыру- «Кім әрі қарай секіреді?».Заттардың арасында допты домалату дағдысын дамыту. Өзіне деген сенімділікті тәрбиелеу.	1
		Гимнастикалық орынықта бүйірлік адым жасауды және тұрақты тепе-теңдікті сақтауды үйрету, денені түзу ұстау, басын төмен түсірмеу; гимнастикалық қабырғаға көтерілу және төмен түсу қабілетін бекіту, ептілікті, жылдамдықты, зейінді дамыту; бір-біріне деген сыйластықты дамыту.	1
		Тапсырмаларды орындай отырып, жүру және жүгіру жаттығулары; 15-20 см биіктіктен секіруде бүгілген аяқпен қонуда; доппен жаттығуларда ептілікті дамыту, тік нысанаға лақтыру (нысананың биіктігі 1,2 м). Бір-біріне деген мейірімділікке тәрбиелеу.	1
		«Көкқұтан», «тышқан» сияқты бір-бірінің соңынан еру дағдыларын жетілдіру. Жүру мен жүгіруді, нақты жаттығуларды үйрету; зейінін дамыту, жүрумен кезектесіп жүгіру қабілетін қалыптастыру. Ұжымшылдыққа, балалардың бір-бірімен достық қарым-қатынасына, оң нәтижеге жетудегі табандылыққа тәрбиелеу.	1
		Белгі бойынша тоқтап, жүруге жаттығу; заттар арасында жүру, көтерілген тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығуы. Бір-біріне деген қамқорлық, жағымды көзқарасқа тәрбиелеу.	1
		Жай жүру және жүгіруде қайталау, тапсырмаларды орындай отырып, шеңбер бойымен, «жыланша», шеңберден шеңберге секіру, жартылай бүгілген аяққа қонуда дағдыландыру. Жаттығулардағы жылдамдықты дамыту, қимылдарды дұрыс орындау қабілетін бекіту. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын, ізгі ниеттерін арттыру.	1
		Кеңістікте бағдарлауды дамыта отырып, барлық бағытта жүруді және жүгіруді қалыптастыру.Екі аяқпен алға қарай секіру дағдыларын дамыту. Қимылды ойындарға қызығушылықты арттыру, қарапайым ережелерді сақтауға үйрету	1
5	Мамыр	Гимнастикалық қабырғаға 1,5 метр биіктікке көтерілу қабілетін шыңдау. Қолымен ілулі затты қозғау арқылы секіруге жаттықтыру.	1
		Гимнастикалық орынықта бүйірлік қадаммен жүру, қолды белде ұстау, тепе-теңдікті сақтау. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын жетілдіру.	1
		Қолға арналған тапсырмаларды орындай отырып, «көк құтандай», «тышқан сияқты» бір-бірінің соңынан еру дағдыларын жетілдіру. Жүру және жүгіру қабілеттерін дамыту, секіру жаттығуларын жасау. Шеңбер бойына құрастыру дағдысын қалыптастыру.	1
		Балаларды жүру мен жүгіруді, допты жоғары лақтыруды және қағып алуды үйретуді жалғастыру. Қол қимылдары арқылы дағдыны, өз орнын таба білуді дамыту.	1
		Балаларды қашықтықты сақтай отырып, жүруге және жүгіруге үйрету; екі аяқпен дұрыс серпіліп, ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру; лақтыруды жаттықтыру.	1

Тапсырманы орындау арқылы жүру,секіру, тіректің шектеулі аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу. Мейірімділікке, бір-біріне көмек беруге тәрбиелеу.

1

Кеңістікті бағдарлауды дамыту. Жетекшінің белгісі бойынша тапсырманы орындау, барлық бағытта жылдам жүгіре білу. Тәртіпке және спортпен айналысуға құштарлығын тәрбиелеу.

1

Тапсырмалар арқылы жүру және жүгіру дағдыларын дамыту. Доппен жаттығуда ептілік пен көзді жетілдіру; алақандар мен аяқтармен жорғалау жаттығулары.

1

Заттар арасында жүру және жүгіру кезінде қозғалыстарды үйлестіруді дамыту, жорғалау жаттығуын қайталау; көтерілген тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.

1

Допты заттардың арасында домалату кезінде ептіліктерін дамыту. Отырғанда 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалатып, аяқты алшақ етіп жан-жақты жүру және жүгіру жаттығулары.

1

Ойын алаңының бір жағынан екінші жағына жеңіл және ырғақты жүгіру қабілетін жетілдіру, жүгіру басқа балалармен қимылды үйлестіру; тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту

1

Жетекшінің белгісі бойынша балаларды жүгіруге жаттықтыруды жалғастыру; Тапсырмаларды, тепе-теңдікте орындау қабілеттерін арттыру. Еркін жүру, жүгіру қабілеттерін дамыту.Қатарда өз орнын таба білуге, кеңістікте бағдарлауға, зейінділікке жаттықтыру.

1