

Ақтөбе қаласының білім бөлімі ММ
№15 «Жидек» бөбекжәй-балабақшасы МКҚК

БЕКІТІЛДІ
№15 «Жидек» Б/Б мектеп ұжымы
Г.К.Иманова
№1 педагогикалық кабинет
«27» тамыз 2024 ж.



**2024-2025 оқу жылына арналған
«Балапан», «Гүлдер» ортанғы тобының
дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нысқаушы: Зимханова А.О.

Ақтөбе - 2024 ж.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: қыркүйек

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Негізгі қимылдар. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру қабілетіне үйрету. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) қабілетіне үйрету. Еңбектеу, өрмелеу. Еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру қабілетін жетілдіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Допты бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Қимылды ойындар. Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: қазан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Негізгі қимылдар: Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20–30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Жүгіру. Сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен лақтыра білуге үйрету. Еңбектеу, өрмелеу. 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттардың арасымен еңбектей білуге үйрету. Секіру. Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуге үйрету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды қайталау (Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Допты бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту және балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру шараларын жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: қараша

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Негізгі қимылдар Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20–30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық). Еңбектеу, өрмелеу. 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, саты бойымен өрмелеу. Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2–3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Қимылды ойындар. Балаларды ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.
Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: желтоқсан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар.

Жүру. Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағыпалу. Заттарды екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.

Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен еңбектей білуді; саты бойымен өрмелеуді дамыту.

Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуді дамыту.

Сапқатұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнынта бұға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу.

Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: қантар

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар.

Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.

Домалату, лақтыру, қағыпалу. Заттарды екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.

Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен еңбектей білуді; саты бойымен өрмелеуді дамыту.

Секіру. Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуді дамыту.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).

Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.

Спорттық жаттығулар. Үшдөңгелекті велосипедті тура тебу.

Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
Бала жасы: 3 жастағы балалар
Кезеңі: ақпан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар

Жүру. Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруді жетілдіру.
 Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру.
 Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.
 Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.
 Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.
 Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).
 Жалпы дамытушы жаттығулар. Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; денені солға, оңға бұру (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру
 Қимылды ойындар. Балаларды «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.
 Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
 Шынықтыру рәсімдерін жасау. Тыныс алу жаттығуын жасау

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
 Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
 Бала жасы: 3 жастағы балалар
 Кезеңі: наурыз

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар.
 Жүру. Бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналуға үйрету.
 Тепе-теңдікті сақтау. Тура жолмен жүре білуге үйрету.
 Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру.
 Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (нысана биіктігі 1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық).
 Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеуге жаттықтыру.
 Секіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіре білуді дамыту.
 Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Шағын топпен және бүкіл топпен (мұғалімнің көмегімен, көрнекі нұсқаулар бойынша) шеңберде өз орнын табу қабілетін дамыту.
 Жалпы дамыту жаттығулары. Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.
 Қимылды ойындар. Балаларды қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізуге үйрету.
 Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.
 Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
 Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
 Бала жасы: 3 жастағы балалар
 Кезеңі: сәуір

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар:
 Жүру. Жан-жаққа баяу айналу қабілетіне баулу.
 Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.
 Жүгіру. Қарқынды өзгертіп жүгіру қаабілетін жетілдіру.
 Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.
 Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).
 Секіру. Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.
 Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).
 Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу, отыру, қолды алға созып отыру.
 Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты сіңіруді жалғастыру.
 Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
 Шынықтыру процедураларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
 Топ: ортаңғы топтар «Балапан», «Гүлдер»
 Бала жасы: 3 жастағы балалар

Кезеңі: мамыр

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Екі жаққа да баяу айналу қабілетін дамыту.

Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Жүгіру. Қарқынның өзгеруімен жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Еңбектеу, өрмелеу. Жорғалау, өрмелеу дағдыларын жетілдіру.

Секіру. Алға жылжу арқылы орнында секіру дағдыларын жетілдіру.

Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (педагог көмегімен көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Денені солға, оңға бұру (отыру күйінен); қолды алға созып, тізені қолмен орап, басты еңкейту; тізеге бүгілген аяқтарды кезекпен көтеріп, төмендету.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға деген қызығушылықты арттыруды жалғастыру.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипедпен түзу, шеңбер бойымен, оңға, солға бұрылыстармен жүру.

Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Ақтөбе қаласының білім бөлімі ММ
№15 «Жидек» бөбекжәй-балабақшасы МКҚК

БЕКІТІЛДІ
№15 «Жидек» бөбекжәй-балабақшасы
Г.К.Иманова
№1 педагогикалық кабинеті
«27» тамыз 2024 ж.



**2024-2025 оқу жылына арналған
«Күншуақ» ересек тобының
дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нысқаушы: Зимханова А.О.

Ақтөбе - 2024 ж.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: қыркүйек

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Жалпы дамытушы жаттығулар:
Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау.
Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу.
Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю, алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу.
Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу.
Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату.
Негізгі қимылдар:
Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.
Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.
Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.
Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.
Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта), допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).
8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу, тақтайда, орындықта көлденеңнен еңбектеу.
Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру.
Қатарға бір- бірден сапқа тұру.
Спорттық жаттығулар:
Үш дөңгелекті велосипед тебу.
Оңға, солға бұрылыстарды орындау.
Спорттық ойын элементтері:
Кегль ойнауға үйрету.
Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: қазан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Қимыл-қозғалыстың негізгі түрлерін жетілдіру: бағанда бір-бірден жүру, секірумен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, дұрыс қалыпта болу; қалыпты жүгіру; бағанда бір-бірден, әр түрлі бағытта майда және кең қадаммен жүгіру; оңға, солға бұрылыстармен орнында секіру; допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 метр қашықтықта); көлденең тақтада, орындықта төрттағандап еңбектеп өту; сызық бойымен, арқанмен, тақтамен жүру; басқа қап киіп заттардан аттап өту, аяқ ұшымен тұрып тепе-теңдікті сақтау, қолды жоғары көтеру; колоннамен бір-бірден сапқа тұру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: қараша

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар
Жүру. өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру.
Тепе-теңдікті сақтау. Тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру (қолды екі жаққа созып, басқа қашық қойып, заттардан аттап өту).
Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланша, шашырап жүгіру.
Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.
Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру (жүрумен кезектестіріп 2–3 реттен 10 рет секіру) 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.
Сырғанау, лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 1,5 метр қашықтықта допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру.
Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру.

Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: мұрын-жұтқыншақты шынықтыру, жалаң аяқ жүру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: желтоқсан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар
Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр) жүру.
Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланша ирелендеп, шашырап жүгіру.
Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен төрттағандап еңбектеу.
Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.
Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).
Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.
Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отырып тұру.
Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.
Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: мұрын-жұтқыншақты шынықтыру, жалаң аяқ жүру

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: қантар

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар
Жүру: Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.
Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өтуге үйрету.
Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.
Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеуді жалғастыру.
Секіру. Секіру дағдысын дамыту: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен, оң және сол жақта кезек-кезек секіру.
Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).
Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру дағдысын дамыту.
Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4–5 рет жартылай отыру.
Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.
Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: ақпан

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20–25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.

Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп өту.

Секіру. 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіре білуді дамыту.

Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға, допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден қатарға тұру, бағыт бойынша түзелуге үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.

Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.

Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: наурыз

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау. Балалардағы тепе-теңдікті дамыту бойынша жұмысты жалғастыру

Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.

Еңбектеу, өрмелеу. Төрт тағандап еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.

Секіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіре білу қабілетін дамыту.

Лақтыру, домалату, қағып алу. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыруға (2 метр қашықтықтан) үйрету.

Сапқа тұру, сапқа қайта тұру. Оңға, солға бұрылу, орнында айналуға үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.

Қимылды ойындар. Доптармен, арқанмен, құрсаумен ойындарда балалардың белсенділігін дамытуды жалғастыру.

Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Күншуақ» ересек тобы
Бала жасы: 4 жастағы балалар
Кезеңі: сәуір

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Жүруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.

Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау қалыптастыру жұмысын жалғастыру.

Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіруді қалыптастыру жұмысын жалғастыру.

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту дағдысына үйрету.

Секіру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру дағдысын дамыту.
Лақтыру, домалату, қағып алу. Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет) дағдысына үйрету.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұруды үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.

Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.

Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Спорттық жаттығулар. Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылуды орындау.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы

Топ: «Күншуақ» ересек тобы

Бала жасы: 4 жастағы балалар

Кезеңі: мамыр

Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері

Негізгі қимылдар.

Жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.

Тепе-теңдікті сақтау. Балалардағы тепе-теңдікті дамыту бойынша жұмысты жалғастыру.

Жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру дағдысын жетілдіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.

Секіру. Бір орында тұрып, алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, биіктіктен секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу. Допты домалату, нысанаға лақтыру; жоғары лақтыру және қағып алу дағдысын дамыту.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу

Ақтөбе қаласының білім бөлімі ММ
№15 «Жидек» бөбекжәй-балабақшасы МКҚК

БЕКІТІЛДІ
№15 «Жидек» ББМ мектеп-бақшасы
Г.К.Иманова
№1 педагогикалық кабинет
«27» тамыз 2024 ж.

**2024-2025 оқу жылына арналған
мектепалды «Алма», «Говорुшки» тобының
дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нысқаушы: Зимханова А.О.

Ақтөбе - 2024 ж.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы
Бала жасы: 5 жастағы балалар
Кезеңі: қыркүйек

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру.

Жүгіру. Шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.

Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.

Сапқа тұру, сап түзеу. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар.

«Қолды кеуде тұсына қою», екі жаққа созу.

Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.

Шалқадан жатып, қолды желкеге қойып, денені көтеру және түсіру (екі бала жұптасып жасайды: екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет).

Бүктеліп отырып алға-артқа теңселу (5-6 рет).

Аяқ ұшына көтерілу.

Қимылды ойындар. Балаларды бастамашылық пен шығармашылық танытып таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға үйретуді жалғастыру.

Спорттық жаттығулар. Екі доңғалақты велосипедпен түзу және шеңбер бойымен жүру.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Допты бір-біріне екі қолмен кеудеге апарып лақтыру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы
Бала жасы: 5 жастағы балалар
Кезеңі: қазан

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Негізгі қимылдар:

Жүру. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру қабілетіне үйрету.

Тепе-теңдікті сақтау. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру қабілетін дамыту.

Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеуге (арақашықтығы 3–4 метр) үйрету.

Секіру. Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіруге үйрету.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуға үйрету.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен қайта тұруды үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, «қолды желкеге қою». Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5–6 рет). Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Спорттық жаттығулар. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебуге баулу.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы
Бала жасы: 5 жастағы балалар
Кезеңі: қараша

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білуді бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру.

Жүгіру. Шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.

Секіру. Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелме» тәрізді отыру күйінен алға-артқа аунап түсу (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру.

Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

Спорттық жаттығулар. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы

Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы

Бала жасы: 5 жастағы балалар

Кезеңі: желтоқсан

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Негізгі қимылдар

Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Тепе-теңдікті сақтау: көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30–35 сантиметр) жүру.

Жүгіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, жыланша ирелендеп, шашырап жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен төрттағандап еңбектеу.

Секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.

Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отырып тұру.

Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді: жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.

Спорттық жаттығулар. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: мұрын-жұтқыншақты шынықтыру, жалаң аяқ жүру

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы

Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы

Бала жасы: 5 жастағы балалар

Кезеңі: қантар

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білігінбекіту және жетілдіру.

Жүру: басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен жүру.

Жүгіру: кедергілердің арасымен өту арқылы жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр).

Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) биіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап,

аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелеме» қалпына отыру күйінен алға-артқа айналдыру (5-6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Бір орында тұрып аяқ ұшын тіректен шығармай адымдау.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға деген қызығушылыққа баулу.

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Спорттық ойындар. Баскетбол элементтерін үйретуді жалғастыру. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Шынықтыру процедурасын жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы

Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы

Бала жасы: 5 жастағы балалар

Кезеңі: ақпан

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен білігін бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Скамейка үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай бойымен жүру.

Жүгіру. Кедергілердің арасымен өту арқылы жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен: баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3–4 метр).

Секіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), биіктікке секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Арқамен жатып, денені көтеру және түсіру. «Тербелеме» қалпында отыру күйінен алға-артқа айналдыру (5–6 рет). Аяқтың ұшына көтерілу. Бір орында тұрып аяқ ұшын тіректен шығармай адымдау.

Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға деген қызығушылыққа баулу.

Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы

Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы

Бала жасы: 5 жастағы балалар

Кезеңі: наурыз

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын үйренген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын бекіту және жетілдіру.

Негізгі қимылдар:

Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.

Еңбектеу, өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.

Секіру. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.

Лақтыру, қағып алу, домалату. 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).

Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапта қолды алға созып теңдікті сақтай білуге үйрету, сапта және қатарда қолды екі жаққа созу; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.

Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.
 Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.
 Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.
 Спорттық ойындар. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.
 Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киімге күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
 Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы
 Бала жасы: 5 жастағы балалар
 Кезеңі: сәуір

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын оқылған дене жаттығуларын қайталау, қимыл дағдылары мен біліктігін бекіту және жетілдіру.
 Негізгі қимылдар:
 Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.
 Тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық орындықта жүру қабілетін дамыту.
 Жүгіру. Жүгіру дағдыларын жетілдіру.
 Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екінші гимнастикалық қабырғаға ауысумен өрмелей білуге үйрету.
 Секіру. Тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.
 Лақтыру, қағып алу, домалату. Заттарды лақтыру, тастау және қағып алу дағдысын дамыту.
 Сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапта алға қолды созып тепе-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру, сапта және шеңберде – жан-жаққа созылған қолды теңестіру; оңға, солға бұрылу, шеңбер бойымен өту және секіру.
 Жалпы дамытушы жаттығулар. Тізе бүгіп отырғанда алға қарай иілу. Гимнастикалық қабырғада қолда ілініп, аяқты тіктеп алға қарай (шапшаң) көтеру. (5–6 рет).
 Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.
 Спорттық жаттығулар. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.
 Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

№15 «Жидек» бөбекжәй балабақшасы
 Топ: «Алма» мектепалды даярлық тобы
 Бала жасы: 5 жастағы балалар
 Кезеңі: мамыр

Ұйымдастырылған қызмет міндеттері

Бұрын бекітілген дене жаттығуларын қайталау, қозғалыс дағдылары мен дағдыларын бекіту және жетілдіру.
 Негізгі қимылдар:
 Жүру. Ересек адамның белгісі бойынша жүру қабілетін жетілдіру.
 Тепе-теңдікті сақтау. дамыту. Тепе-теңдікті сақтай отырып, жүру дағдысын дамыту.
 Жүгіру. Кедергілерді жену арқылы жүгіру дағдыларын жетілдіру.
 Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық қабырғаға қарқынның өзгеруімен және бір гимнастикалық қабырғадан екінші гимнастикалық қабырғаға ауысу қабілетін дамыту.
 Секіру. Өзін айнала секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейін төбеге секіру қабілеттерін дамыту.
 Лақтыру, қағып алу, домалату. Заттарды лақтыру, лақтыру және ұстау дағдыларын жетілдіру.
 Сапқа тұру, қайта тұру. Сапта қолды ала созып, сапта және шеңберде-қолды екі жаққа созып, теңестіруді сақтау қабілетін жетілдіру, адымдап, секіру арқылы оңға, солға, айналаға бұрылу.
 Жалпы дамыту жаттығулары. Қол және иық белдеуі, дене, арқа, қарын, аяқ үшін бұрын оқылған жаттығуларды қайталау.
 Қимылды ойындар. Балалардың жарыс элементтері бар ойындарға, эстафеталық ойындарға қатысуға қызығушылығын дамыту.
 Спорттық жаттығулар. Велосипед, скутер тебу. Екі доңғалақты велосипедті өз бетімен түзу және шеңбер бойымен жүру. Оңға және солға бұрылуды орындау.
 Спорттық ойындар. Футбол элементтерімен таныстыруды жалғастыру. Допты оң және сол аяқпен берілген бағытта айналдыру. Допты заттардың айналасына жүргізу. Допты қақпаға соғу. Допты қабырғаға қатарынан бірнеше рет соғу.

Ясли-сад №15 «Жидек»
Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»
Возраст детей: дети 5 лет
Период: сентябрь

Задачи организованной деятельности
<p>Основные движения Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое. Равновесие. Ходить с перешагиванием через предметы. Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Метание, бросание, ловля. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно). Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью». Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову, (в паре, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз). Перекачиваться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз). Подниматься на носки. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Спортивные упражнения. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди</p>

Ясли-сад №15 «Жидек»
Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»
Возраст детей: дети 5 лет
Период: октябрь

Задачи организованной деятельности
<p>Основные движения Ходьба. Обучать умению ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп. Равновесие. Развивать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках, по скамейке, перешагивая кубики. Бег. Бегать «змейкой» между расставленными в одну линию предметами, с преодолением препятствий. Ползание, лазанье. Обучать умению переползать через препятствия, ползать на четвереньках (расстояние 3–4 метра), толкая головой мяч. Прыжки. Обучать умению по прямой (расстояние 6 метров). Метание, бросание, ловля. Обучать умению прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд. Построение, перестроение. Развивать умение перестроиться в колонну по двое, по трое. Общеразвивающие упражнения. поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Выполнять упражнение с элементами стретчинга, ползать на животе с помощью рук (3 метра). Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Спортивные упражнения. Развивать умение кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Спортивные игры. Элементы баскетбола. Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.</p>

Ясли-сад №15 «Жидек»
Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»
Возраст детей: дети 5 лет
Период: ноябрь

Задачи организованной деятельности
<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Основные движения Ходьба. Ходить в колонне по одному, по двое, по трое; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стоп. Равновесие. ходить с перешагиванием через предметы; по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках. Бег. Бегать врассыпную, парами, в колонне по одному, по двое, высоко поднимая колени. Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползать через препятствия.</p>

Прыжки. Прыгать на месте; с продвижением вперед на расстояние 3–4 метра, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; по прямой (расстояние 6 метров).

Метание, бросание, ловля. Бросать мяч вверх, через шнур и ловить двумя руками, одной рукой (правой и левой поочередно); прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд; бросать мяч о стену и ловить двумя руками.

Построение, перестроение. Строиться в колонну по одному, по два, по три, в шеренгу; перестроиться в колонну по двое, по трое.

Общеразвивающие упражнения. Развивать умение разводить руки в стороны из положения «руки перед грудью», поднимать руки вверх и разводить в стороны из положения «руки за голову». Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Повороты вправо, влево, поднимая руки вперед. Наклоны вперед, прогибаясь, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поднимать и опускать туловище лежа на спине. Перекатываться вперед-назад из положения сидя в группировке «качалка» (5–6 раз). Подниматься на носки. Переступать на месте без отрыва носков ног от опоры.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Спортивные упражнения. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.

Упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Ясли-сад №15 «Жидек»

Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»

Возраст детей: дети 5 лет

Период: декабрь

Задачи организованной деятельности

Основные движения

Ходьба. Ходить на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Равновесие. Ходить по наклонной доске вверх и вниз (ширина 2 сантиметра, высота 30–35 сантиметров).

Бег. Развивать умение бегать на носках; с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по кругу, змейкой, врассыпную.

Ползание, лазанье. Ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 метров между предметами, по гимнастической скамейке на животе.

Прыжки. Прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Катание, метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами, метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу и ловить его (на расстоянии 1,5 метра).

Построение, перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг.

Общеразвивающие упражнения. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Подниматься на носки и стоять.

Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний.

Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Развивать в играх физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость).

Спортивные упражнения. Кататься на трехколесном велосипеде. Выполнять повороты вправо, влево.

Проведение всех видов закаливания, общих и местных водных процедур: закаливание носоглотки, босохождение

Ясли-сад №15 «Жидек»

Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»

Возраст детей: дети 5 лет

Период: январь

Задачи организованной деятельности

Основные движения

Ходьба. Ходить в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, координация движений рук и ног.

Равновесие. Обучать умению перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) с разными положениями рук.

Бег. Бегать с разными заданиями: бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты, бегать на 40–50 м со средней скоростью в чередовании с ходьбой.

Ползание, лазанье. Продолжить ползать на четвереньках по прямой на расстояние до 10 м между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Прыжки. Развивать умение прыгать: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге: на правой и левой

поочередно.

Катание, метание, бросание, ловля. Катать мячи, обручи друг другу между предметами, метать предметы на дальность (не менее 3,5–6,5 метра), бросать мячи друг другу снизу и ловить его (на расстоянии 1,5 метра).

Построение, перестроение. Развивать умение построения в колонну по одному, в шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Поворачиваться в стороны держа руки на поясе, разводя их в стороны (рывком и плавно). Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед на пятку, потом на носок, делать притопы. Делать подряд 4–5 полуприседаний.

Подвижные игры. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Развивать в играх физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Спортивные упражнения. Катание на санках: кататься с горки; катать друг друга; подниматься с санками на горку, тормозить при спуске с нее. Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно.

Ясли-сад №15 «Жидек»

Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»

Возраст детей: дети 5 лет

Период: февраль

Задачи организованной деятельности

Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Основные движения

Ходьба. Ходить с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами, между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.

Бег. Бегать на дистанцию 100–120 метров в чередовании с ходьбой; на скорость, пробегание отрезков (длина 20 метров) на скорость до обозначенного места.

Ползание, лазанье. Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Прыжки. Прыгать из обруча в обруч на расстоянии 40 сантиметров на одной и на двух ногах, через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая ее вперед.

Метание, бросание, ловля. Развивать умение метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).

Построение, перестроение. Развивать умение сохранять равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Общеразвивающие упражнения. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову. Ползать на животе с помощью рук. Приседать вынося руки вперед.

Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься на санках с горки по одному и по двое.

Спортивные игры. Продолжить обучать элементам баскетбола; перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; упражняться в ведении мяча правой и левой рукой.

Проведение закаливающих процедур; совершенствовать навыки по самообслуживанию и уходу за своей одеждой.

Ясли-сад №15 «Жидек»

Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»

Возраст детей: дети 5 лет

Период: март

Задачи организованной деятельности

Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Основные движения

Ходьба. Развивать умение ходить с остановкой по сигналу взрослого; изменением направления движения; враспынную; между предметами между кеглями, с перешагиванием через шнуры; приставными шагами вперед.

Равновесие. Развивать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные

мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, кружение парами, держась за руки.
 Бег. Совершенствовать навыки бега.
 Ползание, лазанье. Перелезть через несколько предметов подряд, пролезть в обруч разными способами.
 Прыжки. Перепрыгивать через шнуры, линии, попеременно на правой и левой ноге.
 Метание, бросание, ловля. Развивать умение метать мешочки с песком, асыки в цель на расстояние 2–2,5 метра, перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 1,5–2 метра), вести мяч между предметами двумя руками (расстояние 4 метра), бросать и ловить мяч двумя руками с продвижением вперед (расстояние 4–5 метров).
 Построение, перестроение. Развивать умение сохранять равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
 Общеразвивающие упражнения. Поднимать руки вверх-назад одновременно, попеременно. Наклоны вперед, коснуться ладонями пола; поднимая за спиной сцепленные руки; в стороны с поднятыми вверх руками. Поднимать и опускать туловище лежа на спине, руки за голову. Ползать на животе с помощью рук. Приседать, вынося руки вперед.
 Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.
 Спортивные игры. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Ясли-сад №15 «Жидек»
 Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»
 Возраст детей: дети 5 лет
 Период: апрель

Задачи организованной деятельности
<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Основные движения Ходьба. Совершенствовать умение ходить по сигналу взрослого. Равновесие. Развивать умение ходить по гимнастической скамейке. Бег. Совершенствовать навыки бега. Ползание, лазанье. Обучать умению лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой. Прыжки. Обучать умению прыгать вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20см Метание, бросание, ловля. Развивать умение метать, бросать и ловить предметы. Построение, перестроение. Совершенствовать умение сохранять равнение в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком. Общеразвивающие упражнения. Наклоны вперед сидя, стоя на коленях. Поднимать прямые ноги вперед (махом) вися на руках на гимнастической стенке (5–6 раз). Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу; выполнять повороты вправо и влево. Спортивные игры. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; водить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в ворота; отбивать мяч о стену несколько раз, подряд.</p>

Ясли-сад №15 «Жидек»
 Группа: дошкольная логопедическая группа «Говорушки»
 Возраст детей: дети 5 лет
 Период: май

Задачи организованной деятельности
<p>Повторение ранее изученных физических упражнений, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Основные движения Ходьба. Совершенствовать умение ходить по сигналу взрослого. Равновесие. Развивать навыки ходьбы с сохранением равновесия. Бег. Совершенствовать навыки бега с преодолением препятствий. Ползание, лазанье. Развивать умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом от одной гимнастической стенки к другой. Прыжки. Развивать умение прыгать вокруг себя, спрыгивать с высоты, запрыгивать на возвышение до 20 см. Метание, бросание, ловля. Совершенствовать навыки метания, бросания и ловли предметов. Построение, перестроение. Совершенствовать умение сохранять равнение в колонне на вытянутые руки</p>

вперед, в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком.

Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее изученных упражнений для рук и плечевого пояса, туловища, спины, пресса, ног.

Подвижные игры. Развивать интерес у детей к участию в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде, самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Выполнять повороты вправо и влево.

Спортивные игры. Продолжить знакомить с элементами футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Водить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в ворота. Отбивать мяч о стену несколько раз подряд.