



«Бекітемін»

«Балдырған» бөбекжай - балабақшасының
менгерушісі *Б.Құралбаева* Б.Құралбаева

«Балдырған» бөбекжай балабақшасы

2018-2019 оқу- тәрбие жылындағы

«Балапан»

«Еркетай»

«Күншуақ»

«Ботақан»

«Жұлдыз»

«Қарлығаш» топтары бойынша дене шынықтыру
ұйымдастырылған оқу қызметінің

Жылдық жоспары

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Балабекова А.Т

Екінші сәбилер тобы
Қыркүйек айы
Балабақша

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дене шынықтыру жаттығуларына қызығушылықтарын арттыру, сапта тұруға, ептілікке, шыдамдылыққа, тепе – теңдікті сақтауға дағдыландыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	Екі аяқпен алға секіру ЖДЖ сылдырмақпен Қимылды ойын: «Тышқандармен мысық»	4.5.7.
II апта	Жерде жатқан бөренені аттап өту ЖДЖ сылдырмақпен Қимылды ойын: «Тышқандармен мысық»	11.12.14
III апта	Топты тепетеңдік сақтап гимнастикалық орындықпен жүру ЖДЖ сылдырмақпен Қимылды ойын: «Тышқандармен мысық»	18.19.21
IV апта	Доға астынан еңбектеп өту ЖДЖ сылдырмақпен Қимылды ойын: «Тышқандармен мысық»	25.26.28.

Қазан айы
Менің отбасым

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің денсаулығына деген көзқарасты түсінуге, денсаулық адамға табиғат сыйға тартқан ең үлкен байлық дегенді түсінуге тәрбиелеу.	
I апта	Біктігі 2,5 см заттардың үстінен секіру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «ақ доп, қызыл доп »	2.3.5.
II апта	6 м қашықтықтағы жалаушаға дейін еңбектеу ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «ақ доп, қызыл доп »	9.10.12.
III апта	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «ақ доп, қызыл доп »	16.17.19
IV апта	Тепе-теңдік сақтап гимнастикалық орындық үстімен жүру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «ақ доп, қызыл доп »	23.24.26. 30.31.

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дене жақсы қалыптасқан, денсаулығын сақтау және шынықтыруға қабілеті мектепке дейінгі кіші жастағы бала тұлғасын қалыптастыру.	
I апта	Құм толтырылған дорбаны 1-2 қолмен алға қарай лақтыру ЖДЖ ленталармен Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр »	2. 6. 7. 9.
II апта	Бір –біріне қарсы тұрып допты лақтыру ЖДЖ ленталармен Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр »	13. 14. 16.
III апта	Қойылған кедергілер арасынан еңбектеп өту ЖДЖ ленталармен Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр »	20. 21. 23
IV апта	Тепе-теңдік сақтап арқан үстімен жүру ЖДЖ ленталармен Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр »	27. 28. 30.

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дербестікке, қимылдарының мәнерлігі мен икемділігіне, табиғи және еркін жүру мен жүгіру, кеудесін түзу ұстауға, тепе – теңдігін сақтауға қатарда өз орнын таба білуге, қозғалыс пен ептілігін дамытуға дағдыландыру.	
I апта	Допты екі қолмен желке тұсынан алысқа лақтыру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	4. 5. 7.
II апта	Биіктігі 10-15 см заттың (орындық) үстінен жерге секіру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	11. 12. 14
III апта	Заттардың арсымен допты, шарды домалату ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	18. 19. 21
IV апта	Қолды еденге тигізбей құрсаудан өту ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	25. 26. 28.

Қаңтар айы
Табиғат әлемі

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Денешынықтыру жаттығуларына қызығушылықтарын арттыру, қозғалыс ептілігі мен дағдыларын жетілдіру. Жүру, жүгіру, лақтыру, қағып алу, еңбектеу және өрмлеу жаттығулары арқылы қозғалыстың негізгі түрлерін орындаудың қарапайым дағдыларын қалыптастыру.	
I апта	Допты жоғары лақтырып жерге соғып, қағып алу ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	4.
II апта	Доға астынан еңбепеп өту ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	8.9.11.30
III апта	Орындық аяқтарының арсынан допты домалату ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	15.16.18.
IV апта	1-1,5 м арақашықтықтан жәшікке құм толтырылған дорбаны лақтыру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күміс алу »	22.23.25

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: түрлі қимыл қозғалысын дамыту, бұшық еттерін нығайту, қозғалыс сәндігі мен дене жаттығуларының дұрыс орындалуын маңызын түсіну арқылы салаутты өмір сүруге белсендіктерін арттыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Етбетінен жатып, гимнастикалық орындықта тартыла жылжу.	5.6.8
	«Ақ доп, қызыл доп»	
II апта	ЖДЖ	
	60-80 м қашықтыққа жарысып жүгіру	12.13.15
	«Допты дәлдеп лақтыр»	
III апта	ЖДЖ	
	Қойылған кедергілер, заттар арасынан еңбектеп өту	19.20.22
	«Күміс алу ойыны»	
IV	ЖДЖ	
	Тәрбиеші лақтырған допты қағып алу	26.27
	Балалардың таңдауы	

Наурыз айы
Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: денсаулық – табиғаттың адамға берген басты құндылығы екенін түсіндіріп, өзінің денсаулығына мән беруге тәрбиелеу. Жалпы қимыл қозғалыс құзыреттілігін қалыптастыру және дамыту. Бала бойында салауатты өмір қорғау, денсаулығын сақтау, нығайту мен жан-жақты дамуына қамқорлық жасау.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Құм толтырылған дорбаны 1,2 қолымен лақтыру	1.5.6.8.
	«Ақ доп, қызыл доп»	
II апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен төрт аяқтап, еңбектеп өту.	12.13.15
	«Ақ доп, қызыл доп»	
III апта	ЖДЖ	
	Бір орында тұрып айлану.	19.20.22.
	«Допты дәлдеп лақтыр»	
IV апта	ЖДЖ	
	Допты екі қолмен алға қарай домалату.	26.27.29.
	«Допты дәлдеп лақтыр»	

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Қозғалыс әрекетінің ойын сипаты балалардың дене шынықтыруда ойынға қатысу барысында қанағаттанарлық сезімін дамытып, өз денесіне жағымды қарым-қатынасының қалыптасуына жағдай туғызу.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Нысанаға допты тигізу	2.3.5.
	«Күміс алу»	
II апта	ЖДЖ	
	Белгілі нысанаға дейін жүгіру	9.10.12.
	«Күміс алу»	
III апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен төрт аятап еңбектеп жылжу	16.17.19.
	«Ақ доп қызыл доп»	
IV апта	ЖДЖ	
	Музыкаға сәйкес би элементтерін орындау	23.24.26.
	«Ақ доп қызыл доп»	

Мамыр айы
Әр қашан күн сөйбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: баланың физиологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, оның өсуіне, дамуына денсаулығын сақтау, нығайту үшін жағдай жасау, салауатты өмір салтын қалыптастыру, спорттық ойындар мен жаттығулар арқылы дамыту, қызығушылықтарын арттыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Бөрене үстімен жүру	1.3.28.
	«Допты дәлдеп лақтыр»	
II апта	ЖДЖ	
	Құрсауға секіру, одан секіріп шығу	
	«Допты дәлдеп лақтыр»	7.8.10.29.
III апта	ЖДЖ	
	Құм толтырылған дорбаны оң, сол қолымен алға қарай лақтыру	14.15.17.30.
	«Ақ доп қызыл доп»	
IV апта	ЖДЖ	
	Қолдарына шар, жалауша ұстап, 40-60 см тоқтамай жүгіру	21.22.24.
	«Ақ доп қызыл доп»	

**Жұлдыз тобы
Ортаңғы тобы
Қыркүйек айы
Балабақша**

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Денсаулық табиғаттың адамға берген басты құндылығы екенін түсініп өзінің денсаулығына мән беруге тәрбиелеу. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Қимылдарды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.	
I апта	Аяқтың ұшымен , ішімен , сыртымен жүру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күншуақ және жаңбыр»	4. 5. 7.
II апта	Допты жоғары лақтырып қағып алу ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Күншуақ және жаңбыр»	10. 12. 14
III апта	Допты не ғұрлым алысқа лақтыру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»	18. 19. 21
IV апта	Тепе-теңдік сақтап, басына құм дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Ойыншықты алып кел»	25. 26. 27.

Қазан айы
Менің отбасым

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың қызығушылықтарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру. Ақыл – ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу. Балалардың сергек, шат көңіл және белсенді болуына ықпал ету.	
I апта	Қолды екі жақа созып, гимнастикалық орындық үстімен жүру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Кешікпе»	2.3.5
II апта	Күзгі жапырақтарды аттап жүру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Кешікпе»	9.10.12.
III апта	Екі аяқпен құсауға секіру, одан секіріп шығу ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Тышқандар мен мышық»	16.17.19
IV апта	Желке тұсынан допты екі қолмен жіпті асыра лақтыру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Тышқандар мен мышық»	23.24.26. 30.31.

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өз денсаулығына саналы көзқараспен карауға баулу. Балалардың қозғаыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік, үйлесімділік сияқты қабілеттерін сонымен қатар тұлғаны дұрыс қалыптастыру. Балалардың адамгершілік қасиеттерін дамытып, шат көңіл, белсенді болуларына ықпал ету.	
I апта	Бір-біріне допты лақтыру ЖДЖ доппен Қимылды ойын: «Жалауға қарай жүгір»	2. 6. 7. 9
II апта	Құраудан – құрсауға секіру ЖДЖ доппен Қимылды ойын: «Жалауға қарай жүгір»	13. 14. 16.
III апта	Бір орында тұрып алға , артқа, жанына адымдау ЖДЖ доппен Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»	20. 21. 23
IV апта	Бір- біріне қарама-қаорысы отырып допты домалату ЖДЖ доппен Қимылды ойын: «Өз үйіңді тап»	24. 28. 30.

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың дене жағынан қалыптасуымен интеллектуалдық және моральдық жетілуіне жағдай жасау. Сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс әрі мерзімімен жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңесінің дұрыс жетілуіне жағдай жасау. Дербестік, белсенділігін, бастамшылдығын дамыту.	
I апта	Орында тұрып ұзындыққа секіру ЖДЖ кубиктармен Қимылды ойын: «Трамвай»	4.5-7.
II апта	Гимнастикалық орындық үстімен төрт аяқтап еңбектеу ЖДЖ кубиктармен Қимылды ойын: «Трамвай»	11.12-14
III апта	Түзу сызық бойында қойылған кедергілер арасымен допты домалату ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Поезд»	18.19.21.
IV апта	Кішкене допты, екі қолымен алға қарай себетке лақтыру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Поезд»	25.26.28.

Қаңтар айы
Табиғат әлемі

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің және жанынжағы адамдардың денсаулығына құнтты қарама – қатынаспен қарауға тәрбиелеу. Балалардың толыққанды физикалық дамуына ықпал ету. Әрбір баланың белсенділігін, көңіл күйі қажеттілігін қанағаттандыру. Балалардың денсаулық жағдайы мен физиологиялық дамуын бағалау.	
I апта	Кеглиді қағып құлату ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Тегіс жолмен »	4.
II апта	Диометрі 15 см құрсаулар арқылы секіру ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Тегіс жолмен»	29.11.30.
III апта	Допты заттар арасымен домалатып қақпаға енгізу ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Масаны ұстап ал»	15.16.18
IV апта	Заттар мен (орамал, таспа , жалауша) қолды әуенге сәйкес ауыстырып жеңіл еркін , серпінмен жүріс жасау ЖДЖ жай жаттығулар Қимылды ойын: «Масаны ұстап ал»	22.23.25

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын нығайту, сақтау. Қимыл іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Ұйымшылдыққа, дербестікке шығармашылыққа баулу. Құрдастарымен өзара достық қарым қатнаста болуға тәрбиелеу.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен, қимыл алмастырып жүру, допты артына, желкесіне жасыру, басына қою.	5.6.8
	«Тақия тастамақ»	
II апта	ЖДЖ	
	Құрсаудан-құрсауға секіру	12.13.15
	«Күншуақ және жаңбыр»	
III апта	ЖДЖ	
	Екі аяқтың арасына допты қысып алға қарай секіре жылжу.	19.20.22
	«Тышқандар мен мысықтар»	
IV	ЖДЖ	
	Допты желке тұсынан бір қолымен асыра лақтыру (2 мм)	26.27.
	«Шеңберге түсіру»	

Наурыз айы
Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту. Дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Икемділікке, шапшаңдылыққа, шыдамдылыққа баулу. Өмір қауіпсіздігі ережелерін сараптап, оларды өз уақытында пайдалана білуге машықтандыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру.	1.5.6.8
	«Күншуақ және жаңбыр»	
II апта	ЖДЖ	
	Допты оң, сол қолмен домалата, қақпаға енгізу.	12.13.15
	«Күншуақ және жаңбыр»	
III апта	ЖДЖ	
	Допты кеуде тұсынан лақтыру.	19.20.22
	«Шеңберге түсір»	
IV апта	ЖДЖ	
	Бір аяқпен түрлі, түсті жолақшалармен секіру	26.27.29.
	«Шеңберге түсір»	

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту. Негізгі қимыл түрлерін орындау іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Спорттық ойындармен, жаттығулармен таныстыру. Өмір қауіпсіздігі ережелері туралы білімдерін қолдана отырып жағдайды сараптауға және өз уақытында соған орай әрекет ете білу іскерліктерін және денесін дұрыс ұстауға, жеке бас гигиенасын сақтау негіздерін қалыптастыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Етбеттеп жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу.	2. 3. 5
	«Тышқандармен мысық»	
II апта	ЖДЖ	
	Шеңбер тұрып балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару.	9. 10. 12
	«Тышқандармен мысық»	
III апта	ЖДЖ	
	Еденге қатарынан салынған, арақашықтығы 1-1,5 м 3-4 секірткіштер үстінен секіріп өту.	16. 17. 19.
	«Тышқандармен мысық»	
IV апта	ЖДЖ	
	Биіктікке секіру	23. 24. 26.
	«Тышқандармен мысық»	

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дені сау болуын қадағалауға, өзінің саулығын күтуі және өмір қауіпсіздігінің ережелерін сақтай білуге дағдыландыру. Негізгі қимылдарды шығармашылықпен орындауға машықтандыру. Балалармен бірлесе қимыл - қозғалыс ойын іс – әрекетін ұйымдастыра алуға жағдай дасау.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен, басына құм толтырылған дорба қойып, оң, сол қырымен жүру.	1.3.28
	«Кім жылдам»	
II апта	ЖДЖ	
	Орындық үстінде тізерлеп отырып, тартыла жылжу	7.8.10.29.
	«Қу түлкі»	
III апта	ЖДЖ	
	Үлкен допқа отырып, (5-6) жарыса жүгіру	14.15.17. 30
	«Тышқан ұстаушы»	
IV апта	ЖДЖ	
	Жүгіріп келіп ұзындыққа (5-6) секіру	21.22.24.
	«Балалардың таңдауы»	