

Бекітемін
№9 «Баласа» бөбекжай-балабақша
менгерушісі Ш. Мүбсретова



**Ерте жас «Бөбек» тобы үшін
дене шынықтыру
перспективалық жоспары
(108 сағат)**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Букенбаева А

2021-2022 оқу жылы

Ерте жас «Бөбек» тобы үшін дене шынықтыру перспективалық жоспары (108 сағат)

Өтпелі тақырып «Балабақша» Қыркүйек айы

3 сағат Тақырып-мақсат	Мазмұны	Сағат саны	Күні
Менің балабақшам 1 - апта	(Негізгі қимылдар) 1. Шашырап жүру. Шағын топпен жүру.	1	1. 09. 21
	(Негізгі қимылдар) 2. Белгі бойынша тоқтал жүру. Шашырап жүру.	1	3. 09. 21.
	(Негізгі қимылдар) 3. Шағын топпен жүру, Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру. Қимылды ойын: «Қуыршаққа қонаққа барамыз»	1	6. 09. 21.
Менің достарым 2 - апта	1. Топпен жүру. Тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) ересектің көмегімен жүру. (Негізгі қимылдар)	1	8. 09. 21.
	2. Тура жолдың бойымен (ені 25-30 см, ұзындығы 2-3 м) ересектің көмегімен жүру. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салу. (Негізгі қимылдар)	1	. 09. 21.
	3. Допты (кішкене доптар) алып бір қолымен себетке салу. Аланның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру. Қимылды ойын: «Тәй – тәй ойыны»	1	13. 09.
Менің сүйікті ойынымақтарым 3 - апта	(Негізгі қимылдар) 1. Доганың астынан төрт тағандан еңбектеп өту (доганың биіктігі 50 см). Ересектің көмегімен жәшікке (биіктігі 10-15 см) міну және одан түсу. (Негізгі қимылдар)	1	15. 09.
	2. Ересектің көмегімен жәшікке (биіктігі 10-15 см) міну және одан түсу. Допты алға домалату. (Негізгі қимылдар)	1	17. 09.
	3. Допты алға домалату. Белгіленген жерге дейін еңбектеу. Қимылды ойын: «Допты қуып жет»	1	20. 09.
Жиназдар 4 - апта	(Негізгі қимылдар) 1. Параллель жатқан арқандардың арасымен еңбектеп өту (2м қашықтыққа), Допты екі қолмен алға лақтыру. (Негізгі қимылдар)	1	22. 09.
	2. Допты екі қолмен алға лақтыру. Еденде жатқан лентадан аттап өту. (Негізгі қимылдар)	1	24. 09.
	3. Еденде жатқан лентадан аттап өту. «Секір» ойын жаттығуы. Қимылды ойын: «Жетіп ал»	1	27. 09.

Өтпелі тақырып «Менің отбасым» Қазан айы

Менің отбасым, ата – аналар еңбегі 1 - апта	(Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру, допты төменге лақтыру. (Негізгі қимылдар 2. Допты төменге лақтыру, құрсаудан еңбектеп өту. (Негізгі қимылдар 3. Құрсаудан еңбектеп өту. Жүріс түрлері Қимылды ойын: «Мені қуып жет»	1	4. 10.
		1	6. 10.
		1	8. 10.
Менің көшем 2 - апта	(Негізгі қимылдар 1. Допты екі қолмен лақтыру. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру (Негізгі қимылдар 2. Гимнастикалық тақтай бойымен (ені 25-30 см) ересектердің көмегімен жүру, Орындық астынан еңбектеп өту (Негізгі қимылдар 3. Орындық астынан еңбектеп өту. Массажды жолмен жүру Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1	11. 10.
		1	13. 10.
		1	15. 10.
Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік 3 - апта	(Негізгі қимылдар 1. Допты төменге лақтыру, құрсаудан еңбектеп өту. (Негізгі қимылдар 2. Құрсаудан еңбектеп өту. Лентадан аттап өту. (Негізгі қимылдар 3. Лентадан аттап өту. Қимылды ойын: «Бағдаршам»	1	18. 10.
		1	20. 10.
		1	22. 10.
Алтын күз 4 - апта	1. Арканның астынан еңбектеп өту. Биіктіктен секіру (10-15 см). 2. Биіктіктен секіру (10-15 см), белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м). 3. Белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м), допты алысқа лақтыру. Қимылды ойын: «Сөбетті толтыр»	1	25. 10.
		1	27. 10.
		1	29. 10.
Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау» Қараша айы			
Өзім туралы 1 - апта	(Негізгі қимылдар 1. Белгіленген жерге дейін еңбектеу (2-3 м), допты алысқа лақтыру. (Негізгі қимылдар 2. Допты алысқа лақтыру, шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары, төмен өрмелеу. (Негізгі қимылдар 3. Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары төмен өрмелеу, үстелдің астынан төрт тағандап еңбектеу. Қимылды ойын: Шарды ұста.	1	1. 11.
		1	3. 11.
		1	5. 11.

Дұрыс тамақтану. Дәрумендер 2 - апта	(Негізгі қимылдар 1.Допты алысқа лақтыру. Тактайшадан аттап өту.	1	8.11.
	(Негізгі қимылдар 2. Тактайшадан аттап өту. "Допты досына бер" ойын жаттығуы.	1	10.11.
	(Негізгі қимылдар 3."Допты досына бер" ойын жаттығуы. Доптың соңынан құрсаудың ішіне кіріп еңбектеу. Қимылды ойын Ұстап аламыз.	1	12.11.
Өзіңе және өзгелерге көмектес 3 - апта	(Негізгі қимылдар 1.Доптың соңынан құрсаудың ішіне кіріп еңбектеу. Шарларды домалату.	1	15.11.
	(Негізгі қимылдар 2. Шарларды домалату. Шарларды жинау.	1	17.11.
	(Негізгі қимылдар 3. Шарларды жинау. "Шарды үрлеу" ойын жаттығуы. Қимылды ойын: «Қуыршаққа шар жинайық»	1	19.11.
Біз, күштіміз еңгіміз 4 - апта	(Негізгі қимылдар 1. Алға қарай жүгіру, отырып тұру.	1	22.11.
	(Негізгі қимылдар 2. Отырып тұру, таяқшалардан аттап өту.	1	24.11.
	(Негізгі қимылдар 3.Таяқшалардан аттап өту. Доптарды өздігінен себетке салу. Қимылды ойын: «Таяқшаны аттап өт»	1	26.11. 29.11.
	Өтпелі тақырып «Қызықты қыс мезгілі!» Желтоқсан айы		
«Алақай,қыс келді.» 1-апта	(Негізгі қимылдар 1.Доптарды өздігінен себетке салу. Құрсаудан еңбектеп өту.	1	1.12
	(Негізгі қимылдар 2 Құрсаудан еңбектеп өту. Лентадан аттап өту (биіктігі 10-15 см).	1	3.12
	(Негізгі қимылдар 3. Лентадан аттап өту (биіктігі 10-15 см). көліктерге еліктеп түзу бағытта жүру. Қимылды ойын: «Қар жинаймыз»	1	6.12
«Көңілді қарлар» 2-апта	1. (Негізгі қимылдар Көліктерге еліктеп түзу бағытта жүру, түзу сызықтың үстімен жүру.	1	8.12
	2. (Негізгі қимылдар Түзу сызықтың үстімен жүру. Допты тәрбиешіге лақтыру.	1	10.12
	3. (Негізгі қимылдар Допты тәрбиешіге лақтыру. "Доппен бірге секіреміз" ойын жаттығуы Қимылды ойын: Күн мен түн.	1	13.12
«Ойын-сауықтар» 3-апта	(Негізгі қимылдар	1	15.12

	Арқаннан аттап өту. Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру. (Негізгі қимылдар)2. Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүгіру. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру. (Негізгі қимылдар)3. Алаңның бір шеті мен екінші шетіне қол ұстасып жүгіру. Бөренелер арқылы өту. Қимылды ойын: «Сылдырмаққа дейін еңбектен жету» ойыны.	1	20.12
		1	22.12
«Жасыл шырша жанында» 4-апта	(Негізгі қимылдар 1.Бөренелер арқылы өту, аяқтың ұшымен жүру. (Негізгі қимылдар 2. Аяқтың ұшымен жүру, жұптасып жүру. (Негізгі қимылдар 3. Жұптасып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Қимылды ойын: «Ақ қоян»	1	24.12
		1	27.12
		1	29.12
Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі» Қаңтар айы			
Айналамыздағы өсімдіктер 1-апта	1. (Негізгі қимылдар Кұрсаудан құрсауға өту. Допты шағын төбешіктен домалату 2. (Негізгі қимылдар Допты шағын төбешіктен домалату, гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу. 3. (Негізгі қимылдар Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу, допты тәрбиешіге домалату Қимылды ойын: «Қасқырлар мен лақтар»	1	3.01
		1	5.01
		1	7.01
Жануарлар әлемі 2- апта	1. (Негізгі қимылдар Допты тәрбиешіге домалату, кегльдердің арасымен жүру. 2. (Негізгі қимылдар Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту. 3. (Негізгі қимылдар Бөренеден асып өту.Допты лақтыру Қимылды ойын: «Қонжыққа қарай еңбекте»	1	10.01.
		1	12.01
		1	14.01.
Құстар – біздің досымыз 3-апта	1. Допты лақтыру, домалаған доптың артынан еңбектеу. 2. Домалаған доптың артынан еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру 3.Таяқшалардан аттап жүру. Шағын саты бойымен (биіктігі 1 м) жоғары, төмен өрмелеу. Қимылды ойын: Аюлар мен қояндар.	1	17.01
		1	19.01
		1	21.01.
Ғажайып қыс 4-апта	(Негізгі қимылдар 1.Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту. (Негізгі қимылдар	1	24.01
		1	26.01.

	2. Кегльдердің арасымен жүру, бөренеден асып өту. (Негізгі қимылдар) 3. Бөренеден асып өту. Допты лақтыру Қимылды ойын: «Қарды жина»	1	28.01. 31.01.
Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем» ақпан айы			
Ғажайыптар әлемі (әлі табиғат құбылыстары) 1-апта	(Негізгі қимылдар 1. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу. (Негізгі қимылдар 2. Допты лақтыру, домалаған доптың артынан еңбектеу. (Негізгі қимылдар 3. Домалаған доптың артынан еңбектеу. Таяқшалардан аттап жүру. Қимылды ойын: «Кім бағу» ойыны:	1	2.02
		1	4.02
		1	7.02
Көліктер 2-атпа	1. (Негізгі қимылдар Таяқшалардан аттап жүру, жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу. 2. (Негізгі қимылдар Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың үстінен еңбектеу. Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру. 3. (Негізгі қимылдар Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Биіктігі 10-15 см жәшіктің үстінен секіру. Қимылды ойын: «Пойыз»	1	9.02
		1	11.02
		1	14.02
Электроника әлемі 3-апта	1. (Негізгі қимылдар Допты жоғары лақтыру, жолмен (ені 30 см, ұзындығы 3,5 м) жүру. 2. (Негізгі қимылдар Жолмен (ені 30 см, ұзындығы 3,5 м) жүру, кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. 3. (Негізгі қимылдар Кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу. Қимылды ойын: «Ұшақтар» ойыны	1	16.02
		1	18.02
		1	21.02
Мамавдықтың бәрі жақсы 4-апта	(Негізгі қимылдар 1. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу. Допты домалату. (Негізгі қимылдар 2. Допты домалату. Текшелердің арасымен жүру. (Негізгі қимылдар 3. Текшелердің арасымен жүру. Екі қолмен себетке допты лақтыру Қимылды ойын: «Торғайлар мен автомобиль»	1	23.02
		1	25.02
		1	28.02
Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор» Наурыз айы			

Қазақстан халқының салаттар мен дәстүрлері 1-апта	(Негізгі қимылдар 1. Екі қолмен себетке допты лақтыр, көлбеу тақтай үстімен жүру (Негізгі қимылдар 2. Көлбеу тақтай үстімен жүру, бір аяқты екінші аяқтың жанына қойып бөренеден асып өту қос аяқпен. (Негізгі қимылдар 3. Бір аяқты екінші аяқтың жанына қойып бөренеден асып өту қос аяқпен. Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіру. Қимылды ойын: «Асықты кім тез жинайды?»	1	2.03.
		1	4.03.
		1	7.03.
Ертегілер Елінде театр әлемі 2-апта	(Негізгі қимылдар 1. Берілген бағыт бойынша заттардың арасымен жүгіру. Домалаған доптың артынан еңбектеу. (Негізгі қимылдар 2. Домалаған доптың артынан еңбектеу, барлық топпен бағытты өзгертіп жүгіру. (Негізгі қимылдар 3. Барлық топпен бағытты өзгертіп жүгіру. Шағын саты бойымен жоғары төмен түсіп өрмелеу (биіктігі 1 м) Қимылды ойын: Допты ұста.	1	9.03.
		1	11.03.
		1	14.03.
Өнер көзі халықта 3-апта	(Негізгі қимылдар 1. Шағын саты бойымен жоғары төмен түсіп өрмелеу (биіктігі 1 м), допты жоғары лақтыру. (Негізгі қимылдар 2. Допты жоғары лақтыру. Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеу (биіктігі 50 см). (Негізгі қимылдар 3. Доғаның астынан төрт тағандап еңбектеу (биіктігі 50 см). Еденде жатқан арқаннан аттап өту. Қимылды ойын: «Аттар»	1	16.03.
		1	18.03.
		1	22.03.
Нұр төккен, гүл көктем 4-апта	(Негізгі қимылдар 1. Еденде жатқан арқаннан аттап өту. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. (Негізгі қимылдар 2. Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Нысанаға дейін еңбектеу. (Негізгі қимылдар 3. Нысанаға дейін еңбектеу. Бір орында тұрып секіру. Қимылды ойын: «Кім алысқа лақтырады?»	1	25.03.
		1	28.03.
		1	30.03.
Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз» Сәуір айы			
Аялайық гүлдерді 1-апта	(Негізгі қимылдар 1. Бір орында тұрып секіру. Допты алға домалатып оны қуып жетіп ұстау.	1	1.04.

	(Негізгі қимылдар 2. Допты алға домалатып оны қуып жетіп ұстау. Ұсақ заттарды қашықтыққа лақтыру. (Негізгі қимылдар 3. Ұсақ заттарды қашықтыққа лақтыру. Арқанның астынан төрт тағандап еңбектеп өту. (биіктігі 50 см) Қимылды ойын: «Гүлдерді жинау»	1	4. 04
		1	6. 04
Ас атасы – нан 2-апта	(Негізгі қимылдар 1. Арқанның астынан төрт тағандап еңбектеп өту. (биіктігі 50 см). Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. (Негізгі қимылдар 2. Түзу сызық үстімен аяқ ұшымен жүру. Допты көлденеңнен нысанаға дәлдеп лақтыру. (Негізгі қимылдар 3. Допты көлденеңнен нысанаға дәлдеп лақтыру. Кегльдер арасымен жүру. Қимылды ойын: «Бидай сабақтарын жинайық»	1	8. 04.
		1	11. 04
		1	13. 04
Жәндіктермен қос мекенділер әлемі 3-апта	(Негізгі қимылдар 1. Кегльдер арасымен жүру. Параллель қойылған екі жіптің астынан саңырауқұлақ теруге еңбектеп бару. (Негізгі қимылдар 2. Параллель қойылған екі жіптің астынан саңырауқұлақ теруге еңбектеп бару. «Шарды үрлеу» ойын жаттығуы. (Негізгі қимылдар 3. Шашырап жүру. Шағын топпен жүру. Қимылды ойын: «Саңырауқұлақ жина»	1	15. 04
		1	18. 04
		1	20. 04
Еңбек бәрін жеңбек 4-апта	(Негізгі қимылдар 1. Шағын топпен жүру. Белгі бойынша тоқтап жүтіру. (Негізгі қимылдар 2. Белгі бойынша тоқтап жүтіру. Гимнастикалық тақтайдың бойымен еңбектеу. (Негізгі қимылдар 3. Гимнастикалық тақтайдың бойымен еңбектеу. Текшелерден аттап жүру. Қимылды ойын: «Кім жылдам»	1	22. 04.
		1	25. 04
		1	27. 04. 29. 04.
Өтпелі тақырып «Жайдары жаз келді!» Мамыр айы			
«Сықырлы түстер» 1-апта	(Негізгі қимылдар 1. Бір қатар тізбекпен жылдам және баяу жүтіру. Жол бойымен еңбектеу 2 м қашықтыққа. (Негізгі қимылдар 2. Жол бойымен еңбектеу 2 м қашықтыққа. Шағын төбешіктен допты домалату. (Негізгі қимылдар 3. Шағын төбешіктен допты домалату. Шашырап жүтіру.	1	2. 05.
		1	4. 05
		1	6. 05.

	Қимылды ойын: «Түрлі-түсті допты жинайық»		
«Әрқашан күн сөнбесін!» 2-апта	(Негізгі қимылдар 1. Шашырап жүгіру. Еденде жатқан лентадан аттап өту. (Негізгі қимылдар 2. Еденде жатқан лентадан аттап өту. Допты екі қолмен алға лақтыру. (Негізгі қимылдар 3. Допты екі қолмен алға лақтыру. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Қимылды ойын: «Күн мен жаңбыр»	1	9. 05
		1	11. 05
		1	13. 05.
«Көңілді жаз» 3-апта	(Негізгі қимылдар 1. Жоғары қойылған көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Допты төменге лақтыр. (Негізгі қимылдар 2. Допты төменге лақтыр, «Секіргіштер» ойын жаттығуы. (Негізгі қимылдар 3. Шарды домалату, доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 50 см). Қимылды ойын: Аюлар мен қояндар.	1	16. 05
		1	18. 05.
		1	20. 05.
«Жәндіктер оянды» 4-апта	(Негізгі қимылдар 1. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 50 см). Таяқшалардан аттап өту. (Негізгі қимылдар 2. Таяқшалардан аттап өту. Бір – бірінің артынан жүгіру. (Негізгі қимылдар 3. Бір – бірінің артынан жүгіру. Себетке доп лақтыру. Қимылды ойын: «Автобус» ойыны:	1	23. 05
		1	25. 05
		1	27. 05. 30. 05.