



Бекітемін
Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше
қажеттіліктері бар балаларға арналған
арнайы (түзетім) балабақшасының меңгерушісі
А.О.Сеитова
« 28 » _____ 2023-2024 ж.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2023-2024 оқу жылына арналған Аманшин Мақсат Біржанұлының
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек 2023 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Емдік дене шынықтыру	Диагностика Бір-бірден сапқа тұрып, жүру. Нұсқаушының белгі беруіне қарай жаттығуларды орындай отырып жүру. Секіру жаттығуларын орындау кезінде аяқты бірге ұстап, аяққа жұмсақ жерге түсуге үйрету. Лақтыру жаттығуларын орындау кезінде доп домалату траекториясын сақтауға үйрету. Баланың дене дамуының бастапқы деңгейін анықтау.
		Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары

80
1

		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жүру, қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың үстімен жүгіру. Дамытушылық: Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Аяқ ұшымен,өкшемен жүру жаттығулары.Гимнастикалық созылу жаттығулар.Гимнастикалық орындықта жүру жаттығулары,арқан үстінде және т.б жаттығулар.«Тепе-теңдік сақтау» жаттығуы.
		Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бұлшық еттерге жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік,шыдамдылықты,шапшандықты,төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Бас,қол,кеуде,арқа,бел,аяқ бұлшық еттерін босату жаттығулары.Гимнастикалық созылу жаттығулары
		Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бас және мойынға арналған жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік,шыдамдылықты,шапшандықты,төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Басты алға және арқта,оң және солға еңкейту,айналдыру жаттығулары.Гимнастикалық созылу жаттығулары.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2023 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Емдік дене шынықтыру	Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы қол бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылы: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Қол буындарына арналған жаттығулары. Білек, шынтақ, иық буындарын айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар
		Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы ормыртқа бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу, жеңіске деген құштарлықтарын тәрбиелеу. Омыртқа және бел буындарын созылу жаттығулары. Гимнастикалық төсеніште, гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып алға және артқа еңкейу. Гимнастикалық созылу жаттығулар
		Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік міндеттері: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы аяқ бұлшық еттеріне жаттығуды орындауды үйрету

	Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, ептіліктерін, икемділігін, зейінділіктерін дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын, сыйластықты, мейірімділікті тәрбиелеу. Аяқ уындарына арналған жаттығулар. Тобық, тізе, жамбас буындарын созу жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар
	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Демді терең мұрын арқылы алып, ауыз арқылы шығару

80 4

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша 2023 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Емдік дене шынықтыру	Доппен орындалатын жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты орташа екпінмен, саусақтарымен ұстай отырып итеруді үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдерін, шапшандықты дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар: доптың үстінде алға және артқа қозғалыс, оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа бомалату, бағытты өзгертіп жүргізу.
		Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-тендік сезімдерін, зейінін, икемділіктерін, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Қойылған кедергілер кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Қойылған биік және төмен кедергілерге мініп және қайта түсу.
		Орындықта орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған қалыпта гимнастикалық таяқшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция

80
5

жылдамдығын дамыту.

Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу.

Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орынықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта аяқ,қол,белу буындарына, гимнастикалық таяқшамен,доппен,қағазбен және т.б заттармен жаттығулары.

Тепе-теңдік сақтау жаттығулар

Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді, доппен орындалатын жаттығудың бір түрін үйрету.

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшандықтарын, ептіліктерін дамыту.

Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық, икемділік, ептілікке тәрбиелеу.

Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық бөрене үстінде немесе текшеде тепе-теңдік сақтап жүру жаттығулары.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2023 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Емдік дене шынықтыру	Белгі бойынша тоқтап, жүру жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Төсеніштің үстімен адымдап жүру, кедергілер арасымен жүру, тепе-теңдік сақтау, велосипедпен баяу қарқынды жүгіруді үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшаңдықтарын, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште жүру, кедергі арасымен жүру, тепе-теңдік сақтау арқылы гимнастикалық бөренеді жүру, велосипедпен баяу қарқынды жүру.
		Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілерді аттап жүру және гимнастикалық орындыққа жоғарыға шығу және қайта түсуді үйрену. Дамытушылық: қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдері тепе-теңдікті сақтауды, шапшаңдықты, зейінін дамыту. Тәрбиелік: Досқа көметесу, сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Қойылған кедергілер кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Қойылған биік және төмен кедергілерге мініп және қайта түсу.
		Доппен жасалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты екі қолдың көмегі арқылы алып жүру, домалату. Доппен жасалатын жаттығуларды үйрену.

80 7

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдері тепе-теңдікті сақтауды, шапшандықты,зейінін дамыту. Тәрбиелік: Доска көметесу, сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар:доптың үстінде алға және артқа қозғалыс,,оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа бомалату,бағытты өзгертіп жүргізу.
Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты екі қолдың көмегі арқылы алып жүру,домалату. Доптарды бір себеттен,екінші себетке толтыруды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, дәлдеп лақтыру іскерлігін дамыту. Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар:доптың үстінде алға және артқа қозғалыс,,оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа бомалату,бағытты өзгертіп жүргізу.
Бөрене үстінде тепе-теңдік сақтап жүру және еңбектеу Білімдік: Өткен тақырыптардағы негізін ойын арқылы қайталап жетілдіру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдері тепе-теңдікті сақтауды, шапшандықты,зейінін дамыту. Тәрбиелік: Доска көметесу, сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар.Гимнастикалық төсеніште жүру,кедергі арасымен жүру,тепе-теңдік сақтау арқылы гимнастикалық бөренеде жүру.



Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Емдік дене шынықтыру	Орындықта орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған қалыпта гимнастикалық таяқшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта аяқ, қол, белу буындарына, гимнастикалық таяқшамен, доппен, қағазбен және т.б заттармен жаттығулары
		Еңбектеу және өрмелеу Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште және гимнастикалық бөренеде жаттығуды орындау. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және қайта түсуді жетілдіру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін дамыту. Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңбектеу арқылы қозғалы, гимнастикалық қабырғада жоғары көтеріліп және қайта түсу.
		Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың астынан өту Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште еңбектеу және кедергі астына өтуді орындау.



Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейін, дұрыс дене бітімін дамыту.
Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу.
Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңкейіп жүру, кедергі арасынан өту.

Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар

Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Көлденең қойылған кедергілер аасымен жүру, доппен кедергілер арасымен жүру және домалату жаттығударын орындау.

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту.

Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу.

Гимнастикалық созылу жаттығулар. Көлденең қойылған кедергілерден қолдың көмегі арқылы допты жүргізу. Допты апару және әкелу жаттығулар.

80
10

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
 Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Емдік дене шынықтыру	Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Арқан үстімен бағытты өзгерте отырып жүру, гимнастикалық төсеніш үстімен жүруді үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, тепе-тендік сезімдерін, шыдамдылықты дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Кедергілер арқылы жүру жаттығулар. Кедергілер үстінен көтерілу және гимнастикалық төсенішке түсу.
		Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден атап өту жаттығуларын үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Көлбеу қойылған тақтай үстімен кедергілерден аттап өту жаттығулар.
		Гимнастикалық төсеніште жатып орындайтын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште бас, қол, омыртқа, аяқ буындарын созу және қыздыру жаттығуларын үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу

ЖП
11

Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта басты алға және артқа еңкейту. Білек, шынтак, нық, бел, жамбас, тізе, тобық буындарына арналған жаттығулар.

Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар

Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште және гимнастикалық бөренеде жаттығды орындау. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және қайта түсуді жетілдіру.

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін дамыту.

Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу.

Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңбектеу арқылы қозғалыс, гимнастикалық қабырғада жоғары көтеріліп және қайта түсу.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Емдік дене шынықтыру	Орындықпен орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған қалыпта гимнастикалық таяқшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-теңдік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта аяқ, қол, белу буындарына, гимнастикалық таяқшамен, доппен, қағазбен және т.б заттармен жаттығулары
		Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді, доппен орындалатын жаттығудың бір түрін үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшандықтарын, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық, икемділік, ептілікке тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық бөрене үстінде немесе текшеде тепе-теңдік сақтап жүру жаттығулары.

	Колденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстінен жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық таяқша үстінде жүру, арқан үстімен жүру жаттығуларын үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Колденең қойылған арқан үстінен жүру, гимнастикалық таяқша үстінен жүру жаттығулар.
	Кедергілер арасынан жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-тендік сезімдерін, зейінін, икемділіктерін, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Қойылған кедергілер арасынан оң және сол аяқпен адымдап өту және қойылған дөңгелекшелерден адымдап жүру.

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Емдік дене шынықтыру	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Демді терең мұрын арқылы алып, ауыз арқылы шығару.
		Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жүру, қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың үстімен жүгіру. Дамытушылық: Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Кедергілер арасымен жүру, гимнастикалық бөренен үстінде затпен және затсыз жүру жаттығулар.
		Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бұлшық еттерге жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау.

15

Бас,қол,кеуде,арқа,бел,аяқ бұлшық еттерін босату жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары

Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар

Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бас және мойынға арналған жаттығуларды орындауды үйрету.

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту.

Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру.

Бас алға және арқа, оң және солға еңкейту, айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары.

80
16

Білім беру ұйымы: Ақтөбе облыстық білім алуға ерекше қажеттіліктері бар балаларға арналған арнайы (түзетім) балабақшасы
Тобы: «Гүлдер» тірек-қимылы аппараты бұзылысы бар мектепалды топ
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Емдік дене шынықтыру	Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы қол бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылығы: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Қол буындарына арналған жаттығулары. Білек, шынтақ, нық буындарын айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар
		Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы ормыртқа бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылығы: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу, жеңіске деген құштарлықтарын тәрбиелеу. Омыртқа буындарына арналған жаттығулар. Омыртқа және бел буындарын созылу жаттығулары. Гимнастикалық төсеніште, гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып алға және артқа еңкейу. Гимнастикалық созылу жаттығулар
		Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік міндеттері: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы аяқ бұлшық еттеріне жаттығуды орындауды үйрету Дамытушылығы: Қозғалыс үйлесімділігін, ептіліктерін, икемділігін, зейінділіктерін дамыту.

Тәрбиелік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын, сыйластықты, мейірімділікті тәрбиелеу.
Аяқ буындарына арналған жаттығулар. Тобық, тізе, жамбас буындарын созу жаттығулары.
Гимнастикалық созылу жаттығулар

Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету

Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену.

Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту.

Тәрбиелеушілік: Емдік дене шынықтыруға қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау.

Гимнастикалық созылу жаттығулары

80
18