

Жауапкершілігі
шектеулі серіктестік
"МОНТЕССОРИЯ"
балалар интеллектуалды және
шығармашылық дамыту
орталығы"



Товарищество с ограниченной
ответственностью
"МОНТЕССОРИЯ"
"Центр интеллектуального и
творческого развития
Детей»

070018, Қазақстан Республикасы, Өскемен қаласы,
Әуезов даңғылы, 10. Тел: +7-771-051-55-15
e-mail: montessoriya@gmail.com,
www.montessoriya.kz

070018, Республика Казахстан, город Усть-
камногорск, проспект Ауэзова, 10.
Тел: +7-771-051-55-15
e-mail: montessoriya@gmail.com
www.montessoriya.kz

БЕКІТЕМІН: 
"Монтессория" балалар интеллектуалды және
шығармашылық дамыту орталығы
жауапкершілігі шектеулі серіктестігінің
директоры
Мухаметкалиева Ж.З.



**2022 – 2023 оқу жылына арналған дене шынықтыру пәнінің
перспективтік жоспары
«Айгөлек» кіші топ
Сағымғалиева Нәзира Қуанғанқызы**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Жүру. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, аяқтың ұшымен, қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.

Қазан	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.
Қараша	Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Заттардың арасымен жүгіру.
Желтоқсан	Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 м арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату.
Қантар	Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату
Ақпан	Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.
Наурыз	Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.
Сәуір	Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 см) секіруге, 10-15 см биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.
Мамыр	Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би және т.б.) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу.