

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](mailto:montessoriya@gmail.com),  
[www.montessoriya.kz](http://www.montessoriya.kz)

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

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



2023 – 2024 оқу жылына арналған денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективтік жоспары  
«Балапан» ересек топ (4-5 жас)  
Денешынықтыру нұсқаушысы Сағымғалиева НазираҚуанғанқызы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүру.
Қазан	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.
Қараша	Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегіңсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өзбетінше рөлді басқаруға үйрету. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.
Желтоқсан	Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.

<b>Қаңтар</b>	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. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).
<b>Ақпан</b>	Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру және т. б.). 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.
<b>Наурыз</b>	Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 см, ауданы 50 x 50 см модульге өрмелеу. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.
<b>Сәуір</b>	Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан ( биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.
<b>Мамыр</b>	Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би және т.б.) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу.