

31.08.2023 ж
№1 педагогикалық кеңес шешімі


Бекітемін _____
ШҚО білім басқармасы
Өскемен қаласы бойынша білім
бөлімінің «№6 «Күншуақ»
балабақша-бөбекжайы» КМҚК
директоры Ережепова Ү.С

Перспективалық жоспар

Физикалық дағды
(Жүзу)
Ересек топтары

2023-2024 оқу жылы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс- әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «№6 Күншуақ» балабақша-бөбекжайы

Топ: «Ертөстік» , «Ақжелкен», «Балдырған», «Айналайын» «Балауса» ересек топтары

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан- мамыр

Жүзу бойынша нұсқаушы: Сатжан А.Б

Ай	I апта	II апта	III апта	IV апта
ҚАЗАН	Жүппен, топпен, қол ұстасып жүру "Кірді шаю" жаттығуы бетіңізді жуыңыз, бетіңізге су құйыңыз иекке дейін сүңгу "Құтандар", "Карусельдер" ойыны Жеке жұмыс	Қолдың инсульт қимылдарымен, қолды арқамен жүру "Теңіздегі толқындар" жаттығуы басына су құю мұрын деңгейіне дейін сүңгу "Судағы ағаш кесуші" ойыны, "Лей жаңбыры" Жеке жұмыс	Суға түсу арқылы суға жүгіріңіз арқамен алға жүру судан секіру түбімен әртүрлі тәсілдермен қозғалу "Мұрын батып кетті" жаттығуы "Біз көңілді балалармыз" ойыны Жеке жұмыс	Бассейннің түбімен әртүрлі бағытта жүгіру қолдың инсульт қимылдарымен арқамен алға жүру "Кім жоғары" жаттығуы қозғалу – "Қолтырауындар" "Судағы футбол" ойыны Жеке жұмыс
ҚАРАША	Суға құлап, оған жүгіру түбімен артқа қарай қозғалу алақанға бетін суға салу бір-біріне шашу	Суға құлау түбімен бүйірден қозғалу тынысын ұстай отырып, бетін суға салу жүппен жүру	"Қояндар сияқты" секіру арқылы суда алға жылжу белгі бойынша суға дем шығару арқамен аяқпен жұмыс	Суға батырылған кезде шашыратыңыз белгі бойынша тынысыңызды ұстаңыз тірекпен аяқтың

	аяқ қозғалысы кеудеге домалату "Теңіздегі толқындар" ойыны Жеке жұмыс	аяқтың қозғалысы кеудеге домалату "Фонтан" ойыны Жеке жұмыс	істеу бассейнінің түбіне тірелу "Шайды суытып ал" жаттығуы "доппен жүгіру", "Қорап" ойыны Жеке жұмыс	қозғалысы баспен сүңгу "Мөңке мен шортан" ойыны еркін шомылу Жеке жұмыс
ЖЕЛТОҚСАН	Жұппен кіру булармен дем шығарумен кіріске батыру көзді аша отырып сүңгу тірекпен аяқтың қозғалысы "Кімде көпіршіктер көп" жаттығуы "Өткел" ойыны Жеке жұмыс	Өз бетінше кіруге суға "Сорғы" жаттығуы "Ойыншықты шығар" жаттығуы дем шығарумен кеудеге жату суға дем шығару "Байдаркалар", "Домалак би" ойыны Жеке жұмыс	Жүгіруге және суға түсуге булармен батыру арқылы суға дем шығару тірекпен аяқтың қозғалысы судағы заттарды көзді ашып-жұмғанша іздеу "Өкшенді көрсет", "Тор" ойыны Жеке жұмыс	Суға Түсу өз бетінше басты айналдыра отырып, "Сорғы" жаттығуы аяқпен тіреуішпен және тіреусіз жұмыс істеу сүңгу құрсауға "Шеңберге тұр", "Карусельдер" ойыны Жеке жұмыс
ҚАҢТАР	Қолдың инсульт қимылдарымен жүру және жүгіру "Өкшенді көрсет" жаттығуы "Қалтқы", "Медуза" жаттығуларын жасап көру "Туннельге пойыз"	Алға жылжи отырып секіру арқада тіреусіз аяқпен жұмыс істеу суға батқанда және кеудеде жатқанда суға дем шығару "Қорап", "Мөңке және шортан" ойыны Жеке жұмыс	Еркін шомылу және жүзу "Карусельдер", "Фонтан", "Ержүрек жігіттер" ойындары Жеке жұмыс	"Қалтқы" жаттығуы дем шығарумен баспен сүңгу суға дем шығару арқылы еңкейу қолмен жүру "Итбалықтар" ойыны, "Сүйретуде" Жеке жұмыс

	ойыны Жеке жұмыс			
АҚПАН	Суға батырылған кезде еңкейу тұрып, қол қимылдары "Диірмен" көмегімен аяқ қимылдарын орындау "Қалтқы" жаттығуы "Жебе" жаттығуы "Теңіз" ойыны Жеке жұмыс	Еңкейе отырып, суға дем шығару "Қалтқы" жаттығуы "Жебе" жаттығуы шалқасынан жату арқада қолмен есу қимылдары "Кім қалай жүзеді" ойыны Жеке жұмыс	"Қалтқы" жаттығуы "Жұлдыз" жаттығуы шалқасынан жату кеудеге сырғу арқамен сырғанау "Аңшылар мен үйрек" ойыны Жеке жұмыс	Арқада тіреусіз жату тірекпен аяқтың қозғалысы басты бұра отырып, суға дем шығару кеудеге сырғу еркін жүзу Жеке жұмыс
НАУРЫЗ	Кеудеге сырғу арқамен сырғанау суға дем шығару аяқ қимылдарын тыныс алумен үйлестіру "Мөңке және тұқы" ойыны Жеке жұмыс	Тірекпен кеудеде жүзу арқамен тірекпен жүзу тыныс алумен үйлестіре отырып, аяқтың қозғалысы "Қармақ", "Тег" ойыны Жеке жұмыс	Кеудеде және арқада сырғу тірекпен аяқтың қозғалысы кеудеде жатып басын бұра отырып, суға дем шығару алға еңкейе отырып, қол еңбегімен қоянмен жұмыс "Әткеншек", "Торпедо" ойыны Жеке жұмыс	Аяқпен тірек жасай отырып, кеудеде және арқада жүзу суға дем шығару тыныс алумен үйлестіре отырып, аяқпен жұмыс жасай отырып, кеудеге және арқаға сырғанау Еркін жүзу Жеке жұмыс
	Дем шығарумен	Тіреумен аяқтың көмегімен	Тұрып, қолды кеудеде,	Тыныс алумен жүзу

СӘУІР	кеудеге сырғу аяқтың қимылымен арқамен сырғанау суға дем шығару тыныс алуды үйлестіре отырып, кеудеде жүзу "Дөңгелек би", "Теңіз шайқасы" ойыны Жеке жұмыс	кеудеде және арқада жүзу қолдардың инсульт қозғалыстарымен тірекпен кеудеге сырғу "Шортан" ойыны Жеке жұмыс	арқада жұмыс істеу тыныс алумен жүзу қолдың қимылымен кеудеге және арқаға сырғанау "Тег" ойыны Жеке жұмыс	қолды тік тұрып, кеудеде, арқада сырғанау арқылы жұмыс істеу суға дем шығару "Кім кім?" ойыны. Жеке жұмыс
МАМЫР	Біртіндеп дем шығарумен кеудеге сырғу аяқтың қимылымен арқамен сырғанау суға дем шығару "Бұранда", "Судағы күлату" ойыны Жеке жұмыс	Қол қимылдарын толық үйлестіре отырып жүзу тыныс алуды ұстай отырып, кезектесіп жүзу арқылы аяқтар мен аяқтар "Теңіз", "Мөңке және тұқы" ойыны Жеке жұмыс	Қашықтыққа кеудемен және арқамен жүзу еркін жүзу Жеке жұмыс	Еркін жүзу таңдау бойынша ойындар Жеке жұмыс