

30.08.2022 ж  
№1 педагогикалық кеңес шешімі

Бекітемін \_\_\_\_\_  
ШҚО білім басқармасы  
Өскемен қаласы бойынша білім  
бөлімінің «№6 «Күншұақ»  
балабақша-бөбекжайы» КМҚК  
директоры м.а Жаныбекова Т.И

## Перспективалық жоспар

Физикалық дағды  
(Жүзу)  
Ересек жас топтары

2022-2023 оқу жылы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс- әрекеттің перспективалық жоспары

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

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

Балалардың жасы: 4 жастан бастап

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан- мамыр

Жүзу бойынша нұсқаушы: Тотаева С

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

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

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

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