



Handwritten signature

Бекітемін:
«Күншуақ» жекеменшік
бөбекжай-бақшасының
директоры А.Е. Баянова

Мектепке дейінгі ұйым «Күншуақ» жекеменшік бөбекжай-бақшасы»
Кіші топ 2 жастағы балалар
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2025 – 2026 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттердің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттердің міндеттері
Қыркүйек айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. <i>Секіру.</i> 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру,</p>

		<p>домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>
--	--	--

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; <i>Жүгіру.</i> белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; <i>Секіру.</i> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Орнында жүру. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою.</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару дағдысын қалыптастыру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; <i>Секіру.</i> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Орнында жүру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. <i>Тене-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; <i>Жүгіру.</i> бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату <i>Секіру.</i> Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұту және ашу. <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның илгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Алға және екі жаққа еңкею.Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұту және жазу. Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұту. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу.</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдардыөз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. <i>Секіру.</i> 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. <i>Арқаның бұлишық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. <i>Иштің және аяқтың бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар</i> Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; <i>Жүгіру.</i> белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; <i>Секіру.</i> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу.</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. <i>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.</i> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүру <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату <i>Секіру.</i> еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттапсекіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұгу және ашу. <i>Арқаның бұлишық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. <i>Иштің және аяқтың бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Орнында жүру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегіңсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету.(спорт залда немесе алаңқайда)</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. <i>Тене-теңдік сақтау жаттығулары.</i> заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; <i>Жүгіру.</i> бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату <i>Секіру.</i> Алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге үйрету</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. <i>Арқаның бұлишық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. <i>Иштің және аяқтың бұлишық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлдібасқаруға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу</p>

Кіші топ 2 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру <i>Тене-теңдік сақтау жаттығулары.</i> Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. <i>Домалату, лақтыру.</i> Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; <i>Секіру.</i> Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу. <i>Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. <i>Иштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.</i> Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу.</p> <p>Қимылды ойындар. 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. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.</p>



Бекітемін

«Күншуақ» жекеменшік
бөбекжай-бақшасының
директоры А.Е. Баянова

Мектепке дейінгі ұйым «Күншуақ» жекеменшік бөбекжай-бақшасы»

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде

2025 – 2026 жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру</p> <p><i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p><i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;</p> <p><i>Секіру.</i> 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру</p> <p><i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i></p> <p>қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p>

Кеудеге арналған жаттығулар:
допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);

Аяққа арналған жаттығулар:
аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды карапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p style="text-align: center;">Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p>

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. <i>Жүгіру.</i> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; <i>Домалату, лақтыру, қағым алу.</i> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу <i>Секіру.</i> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p style="text-align: center;">Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі</p>

ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Арқан бойымен жүру, тура жолмен қырлы тақтайдың бойымен жүру. <i>Жүгіру.</i> Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық) <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу; <i>Секіру.</i> 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру</p> <p style="text-align: center;">Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен</p>

иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру;</p> <p><i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), бойымен жүру.</p> <p><i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру;</p> <p><i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p><i>Секіру.</i> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i></p> <p>қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p><i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i></p> <p>допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</p> <p><i>Аяққа арналған жаттығулар:</i></p> <p>аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>

		<p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
--	--	--

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;</p> <p><i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), бойымен жүру.</p> <p><i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру;</p> <p><i>Домалату, лақтыру, қағым алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p><i>Секіру.</i> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p><i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p><i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау,</p>

		<p>таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
--	--	---

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Арқан бойымен жүру <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). <i>Секіру.</i> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың</p>

		<p>дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, кимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда</p>
--	--	--

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтықалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p style="text-align: center;">Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> аяқты бұгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп,</p>

қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).

Аяққа арналған жаттығулар:

аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;

Қимылды ойындар

Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар,

шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Ортаңғы топ 3 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру.</i> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру. <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p style="text-align: center;">Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>

		<p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Балабақша ауласында</p>
--	--	---



Бекітемін:

«Күншуақ» жекеменшік
бөбекжай-бақшасының
директоры А.Е. Баянова

Мектепке дейінгі ұйым «Күншуақ» жекеменшік бөбекжай-бақшасы»

Ересек топ 4 жастағы балалар

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде

2025 – 2026 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру;</p> <p><i>Жүгіру:</i> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;</p> <p><i>Секіру:</i> 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру</p> <p><i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);</p> <p><i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i></p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу;</p>

Кеудеге арналған жаттығулар.

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, Дене тәрбиесіқұралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><i>Тене-теңдікті сақтау:</i> қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленгендоптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.</p> <p><i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p> <p><i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p>

		<p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату</p>
--	--	---

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып,</p>

		<p>басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Спорт залда</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таным ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, Дене тәрбиесі құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру</p>
--	--	---

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру</p> <p><i>Тене-теңдікті сақтау:</i> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу</p> <p><i>Жүгіру:</i> сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;</p> <p><i>Секіру:</i> аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру</p> <p><i>Лақтыру, домалату, қағым алу:</i> заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;</p> <p><i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу;</p> <p>Ырғақтық жаттығулар.</p> <p>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i></p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p><i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп</p>

отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, Дене тәрбиесіқұралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Жүгіру:</i> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; <i>Секіру:</i> 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен</p>

бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.

Аяққа арналған жаттығулар.

Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

Спорттық жаттығулар:

Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру:

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, Дене тәрбиесіқұралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. <i>Жүгіру:</i> сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, қысқа секіргішпен секіру. <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p style="text-align: center;"><i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i></p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i></p>

Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұгу, алға созу, қайтадан бұгу және түсіру.

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырғанқалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i></p>

		<p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
--	--	--

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. <i>Жүгіру:</i> сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту; <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, қысқа секіргішпен секіру. <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p>

		<p>Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаузақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p>
--	--	--

Ересек топ 4 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. <i>Секіру:</i> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</i> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу;</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i> Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю.</p>

Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.

Аяққа арналған жаттығулар.

Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдыменөкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

Қимылды ойындар.

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

Дербес қимыл белсенділігі:

Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүруді. Тыныс алу жолдарын шынықтыруды жетілдіру.



**Мектепке дейінгі ұйым «Күншуақ» жекеменшік бөбекжай-бақшасы»
мектепалды топ/сынып 5 жастағы балалар
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2025 – 2026 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; <i>Секіру:</i> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> орнында айналу, оңға, солға бұрылу</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p>

Жалпы дамытушы жаттығулар.

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:

Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу

Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалыққабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар:

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p>

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет)

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар:

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру;

Футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Доппен затты айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет қабырғаға тебу;

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу <i>Секіру:</i> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p>

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет)

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

Спорттық жаттығулар:

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар:

Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минуттоқтамай жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындауды үйрету. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p>

		<p><i>Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p><i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p> <p><i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолды тізеге қойып отырып-тұру</p> <p>Спорттық жаттығулар: Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанауды, жүгіріп келіп сырғанауды үйрету.</p> <p>Спорттық ойындар: Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанатуды, оны қақпаға кіргізуді үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.</p>
--	--	---

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <i>Жүгіру:</i> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p>

		<p><i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолды тізеге қойып отырып-тұру</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауды меңгерту.</p> <p>Спорттық ойындар: Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыруды үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар. Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.</p>
--	--	--

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру. <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. <i>Жүгіру:</i> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. <i>Секіру:</i> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру. <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу,</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;</p>

Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);
Арқаға арналған жаттығулар: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау
Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру

Спорттық жаттығулар:

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанауды. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналуды үйрету.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру. <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. <i>Жүгіру:</i> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру. <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. <i>Секіру:</i> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру. <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу,</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді жетілдіру</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> артқы жағынан қолды айқастырып көтеру <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған</i></p>

жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар:

Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар:

Футбол элементтерін үйрету. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебуді. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Көктем мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; <i>Жүгіру:</i> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); <i>Секіру:</i> бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу</p>

Иштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).

Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетіненжатып еңбектеу (3 метр).

Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

Спорттық жаттығулар:

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

5 жастағы балалар

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр айы	Дене тәрбиесі	<p>Негізгі қимылдар: <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; <i>Жүгіру:</i> жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту <i>Секіру:</i> бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру <i>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</i> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. <i>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екіқолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p>

Спорттық жаттығулар:

Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар:

Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.