

Мұнайлы ауданы, Басқұдық ауылы

Бекітемін:

«Ай-Шах» жекеменшік балабақшасы

Директор  Есжанова А.Б.

« 29.01.2024 » 2024 жыл.



2024 – 2025 оқу жылына арналған Дене шынықтыру  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары.

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Тлеукулова А. Ж.

2024 – 2025 оқу жылы.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Қыркүйек айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</li></ul>

	<p>- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, донтар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p>Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--

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

2024 – 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Қазан айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, салта бірбірден, екеуден (жұлпен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</li><li>- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</li><li>- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</li><li>- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</li></ul> <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.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгерістер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
тобы: *«Балапан»*  
Балалардың жасы: **3 жас.**  
Қараша айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</li> <li>- заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</li> <li>- қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</li> <li>- қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</li> </ul> <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.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
тобы: «*Балапан*»

Балалардың жасы: **3 жас.**  
Желтоқсан айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p><b>Жүгіру.</b> 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, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</li> <li>- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</li> <li>- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</li> <li>- аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</li> </ul> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын</p>

		<p>дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдар, мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
 Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
 2024 – 2025 оқу жылына арналған  
 ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Қаңтар айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 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, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</li> <li>- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</li> <li>- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</li> <li>- аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</li> </ul> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар,</p>

		<p>автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, етбектеу 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> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгерістер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

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

2024 – 2025 оқу жылына арналған  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.  
Ақпан айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</li> <li>- солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);</li> <li>- аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</li> <li>- аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; нықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</li> </ul> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	---

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

2024 – 2025 оқу жылына арналған  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Наурыз айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"><li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li><li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li><li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li><li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li><li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li><li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li><li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li></ul> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</li><li>- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</li><li>- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</li></ul> <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</p>

		<p>өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

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

2024 – 2025 оқу жылына арналған  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Сәуір айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</li> <li>- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</li> <li>- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы кадаммен жүру.</li> </ul> <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>Спорттық жаттығулар.</p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгерістер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

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

2024 – 2025 оқу жылына арналған

ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

тобы: «Балапан»

Балалардың жасы: 3 жас.

Мамыр айы.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене тәрбиесі	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</li> <li>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</li> <li>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</li> <li>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</li> <li>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;</li> <li>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</li> </ul> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</li> <li>- қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</li> <li>- отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың білікшесінің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</li> </ul> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеністікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар Қыркүйек айы**

Қыркүйек айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру  <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамсіканың, 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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <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. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p>

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
**Қазан айы**

Қазан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру  <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу  <i>Жүгіру:</i> сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;  <i>Секіру:</i> аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) 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; оңға, солға бұрылу, орнында айналу;</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b>  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p><i>Қол және нық 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 ныққа қойып, шынтактарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i>  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</p>

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, алдыменөкшесі, 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 қимылдыойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
Қараша айы

Қараша айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Журу:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <i>Тепе-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.  <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).  <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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b>  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <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. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.  <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i>  Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды</p>

өкішелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкішемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру.

**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.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

**Дербес қимыл белсенділігі:**

Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
**Желтоқсан айы**

Желтоқсан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Журу:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <i>Тепе-теңдікті сақтау:</i> қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.  <i>Жүгіру:</i> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  <i>Лақтыру, домалату, қағып алу:</i> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).  <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 алысқа ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <i>Қол және шық белдеуіне арналған жаттығулар.</i> қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын 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. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.  <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i> Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қашықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p>

**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.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

**Дербес қимыл белсенділігі:**

Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
**Қаңтар айы**

Қаңтар айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру  <i>Тене-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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p><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;  <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.

*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 жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүту, алға созу, қайтадан бүту 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.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
Ақпан айы

Ақпан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, алымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру  <i>Тепе-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, алымдап 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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <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 шалқаш, екі аяқты кезек бұту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан</p>

қалыпта нықтарын, басып, қолдарын алға созып көтеру

*Аяққа арналған жаттығулар.*

Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаусақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

**Спорттық жаттығулар:**

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

**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.

**Дербес қимыл белсенділігі:**

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

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
Наурыз айы

Наурыз айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b>  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <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. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.  <i>Аяққа арналған жаттығулар.</i></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.

**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.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

**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.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
Сәуір айы

Сәуір айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <i>Тепе-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, ормелеу:</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 қолмен және бір қолмен 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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  <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;  <i>Кеудеге арналған жаттығулар.</i>          Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпта). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды</p>

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 бүгу, алға созу, қайтадан бүгу 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 қимылдыойындарға 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.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
**2024 – 2025 оқу жылына арналған**  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары  
**Ересек топ 4 жастағы балалар**  
Мамыр айы

Мамыр айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру  <i>Тене-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 талсырмаларды 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><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p><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;  <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 (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 оқшени, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу 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.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары  
Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»  
Балалардың жасы: 5 жас.**

**Қыркүйек айы.**

<b>Қыркүйек айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</b>
	<b>Дене тәрбиесі</b>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <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>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; 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру</p>

және екі жаққа созу

*Кеудеге арналған жаттығулар:* Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.

*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 өз бетінше 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.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»**

**Балалардың жасы: 5 жас.**

**Қазан айы.**

Қазан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;  <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен, (арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру;  <i>Жүгіру:</i> кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, арқан бойымен бір қырынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру;  <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> гимнастика скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізерлеріне 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> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <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 екіколын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

*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. Волейды ракетамең белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру;

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

**Қимылды ойындар.**

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

**Дербес қимыл белсенділігі.**

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

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»**

**Балалардың жасы: 5 жас.**

**Қараша айы.**

Қараша айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтал, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;  <i>Тепе-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, ормелеу:</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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>                      Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдарының ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.                      Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею</p>

*Қалдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:* 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

*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 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, менгерген қимылдағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»**

**Балалардың жасы: 5 жас.**

**Желтоқсан айы.**

Желтоқсан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.  <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойымен екі 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 биіктіктікке 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдарының ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  Түзу бағытта адымдап жүруді. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді пысықтау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және таяқ белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою.  Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p>

*Кеудеге арналған жаттығулар:* Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;

*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:**

Сырганау. Өз бетінше мұзды жолмен сырганауды, жүгіріп келіп сырганауды үйрету.

**Спорттық ойындар:**

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырганатуды, оны қақпаға кіргізуді үйрету.

**Қимылды ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныға 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**

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырганауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырганауға жағдай жасау.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары  
Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»  
Балалардың жасы: 5 жас.  
Қаңтар айы.**

Қаңтар айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Журу:</i> белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен 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, скеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;  <i>Еңбектеу, өрмелеу:</i> бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен күрсаудың 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 қолмен 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқа 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</p>

(бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

*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:**

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанауды меңгерту.

**Спорттық ойындар:**

Бадминтон. Воланды ракеткамен бір жаққа бағыттай отырып лақтыруды үйрету.

**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.**

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

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары  
Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»  
Балалардың жасы: 5 жас.  
Ақпан айы.**

Ақпан айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> сапта бір-бірден, скеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;  <i>Тепе-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 қарқымен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;  <i>Еңбектеу, ормелеу:</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 1,5–2метр) 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>                      Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> Қолды желкеге қою.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.  <i>Иітің бұлиық 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);  <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау</p>

*Аяққа арналған жаттығулар:* қолды тізеге қойып отырып-тұру

**Спорттық жаттығулар:**

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтармен сырғанауды. Бір оында тұрып, оңға солға бұрылу, айналууды үйрету.

**Спорттық ойындар:**

Баскетбол элементтерін үйрету. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолымен 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 ұйымдастыруға жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары  
Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»  
Балалардың жасы: 5 жас.  
Наурыз айы.**

Наурыз айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;  <i>Тепе-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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <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 екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  <i>Арқаға арналған жаттығулар:</i> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

*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 тебу. 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.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары  
Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»  
Балалардың жасы: 5 жас.  
Сәуір айы.**

Сәуір айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <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, ормелеу:</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 қашықты 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және шық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды желкеге қою.</p>

Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

*Кеудеге арналған жаттығулар:* қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу

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

*Арқаға арналған жаттығулар:* қолдың көмегімен етпетінен жатып 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.

**Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
Мектенке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2024 – 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

**Мектепалды дайындық тобы: «Болашақ»**

**Балалардың жасы: 5 жас.**

**Мамыр айы.**

Мамыр айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене тәрбиесі	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру:</i> заттардың, кегілердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алғақарай жүру.  <i>Тене-теңдікті сақтау:</i> гимнастикалық скамейканың бойыменекі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған дөңгелектерден аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.  <i>Жүгіру:</i> белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  <i>Еңбектеу, ормелеу:</i> гимнастикалық қабырғамен ормелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып ормелеу.  <i>Секіру:</i> оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқанын, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктікке секіру.  <i>Лақтыру, қағып алу, дамалату:</i> дөңгелек екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, дөңгелек екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, дөңгелек 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><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>  Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүруді жетілдіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <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 жаттығулар:</i> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру</p>

(бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

*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:**

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