


«Келісемін»  
«Алақай» балабақшасының  
әдіскері  
Л.Н Жумабекова 

«Бекітемін»  
«Алақай» балабақшасының  
меңгерушісі  
И.К Байеултанова 

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары  
және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу  
бағдарламасы негізінде 2024 – 2025 оқу жылына арналған Орта  
«Айгөлек», «Гүлдер» тобының дене шынықтыру  
ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары**

**Дене шынықтыру нұсқаушысы: Абдиманап А**

Қарабұлақ ауылы

2024жыл

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

**Білім беру ұйымы:** МКҚК «Алақай» балабақшасы

**Топ/сынып:** «Айгөлек», «Гүлдер» топтары

**Балалардың жасы:** 3 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.  <b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>  Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.  <b>Дербес қимыл белсенділігі</b>  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p>

		<p><b>Жүгіру.</b> Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Затты төменнен екі қолмен көлденен нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Құрсаудан құрсауға секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты кеуде тұсынан лақтыру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.  <b>Секіру.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Туннель арқылы еңбектеу.</p>

		<p><b>Секіру.</b> Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналып жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см).</p> <p><b>Жүгіру.</b> Токтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Саты бойымен өрмелеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>

<p><b>Наурыз</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p><b>Секіру.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> 15-20 см биіктіктен секіру.</p>

		<p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p><b>Дене шынықтыру</b></p>	<p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>  Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі</b>  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>