«28» 08 2025ж
(күні, айы, жылы)
№1 педагогикалық кеңестің
шешімінде қабылданды

«Бекітемін»
«Балбөбек» бөбекжай -
балабақшасының меңгерушісінің м.а.
А.Н[illegible]ыныбекова
_________ 2025ж

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған Дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары «Балапан» кіші тобы

Мектепке дейінгі ұйым «Балбөбек»
Кіші “Балапан” топ 2 жастағы балалар
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2025 –2026 оқу жылына арналған
Дене тәрбиесі нұсқаушысының ұйымдастырылған іс-әрекеттердің перспективалық жоспары

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттердің міндеттері
Қыркүйек айы 2025ж Дене тәрбиесі	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*Әр түрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен ,қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары*. Заттардан (биіктігі10-15сантиметр):құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру,орнында баяу айналу. *Жүгіру.*Бір қалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. *Еңбектеу, өрмелеу.*әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап алақанымен, тізементіреп)еңбектеу. *Домалату, лақтыру*. Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. *Секіру.* 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен,лентадан (қатарқойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, ,иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар*. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар*. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп,оңға-солға бұрылу.Алға және екі жаққа еңкею. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.

<table>
<tr><td></td><td>Қимылды ойындар.
Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).
Спорттық жаттығулар:
Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.
Дербес қимыл белсенділігі.
Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық,би)орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу.
Мәдени-гигиеналық дағдылар.
Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту.
Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту.
Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгігпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.
Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:
Жыл бойы медицина қызметкерінің жетекшілігі мен балалардың денсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиғи факторлар: ауа, күн,суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</td></tr>
<tr><td>қазан айы 2025ж</td><td>Негізгі қимылдар:
Жүру.шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап , иректелген лентаның бойымен жүру.
Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге):тұру,қолдарын жоғары көтеру, түсіру;
Жүгіру.бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру
Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу.
Домалату,лақтыру. Отырып және тұрып ,түрлі заттардың астынан 0,5-1,5метр арақашықтыққа доптарды домалату</td></tr>
</table>

	Секіру. Алға қарай ұмтыла қосаяқпен затқа дейін (10-15сантиметр)секіруге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтардыкезекпенбүгужәнежазу. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Орнында жүру. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгіқ имылдарды (жүру,жүгіру,лақтыру,домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару дағдысын қалыптастыру; **Дербесқимылбелсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық,би)орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықыластанытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жолдасының киіміндегі ұқыпсыздықты көруге және оған өз көмегін ұсынуға үйрету. Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту. Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгігпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

	Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру. Жуыну туралы қысқа өлеңдерді немесе тақпақтарды үйрету, оларды ересектермен немесе өз бетінше қайталау. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;
Қараша айы 2025ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары*. Заттардан (биіктігі10-15сантиметр):құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерденжәнетағыбасқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. *Жүгіру.*Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. *Еңбектеу,өрмелеу.*әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен,тізементіреп) еңбектеу. *Домалату, лақтыру*. Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. *Секіру.* 10-15сантиметрбиіктіктенсекіруге,едендежатқансекіргіштен,лентадан(қатарқойылған2арқаннан)аттапсекіругеүйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Шалқасынан жатқанқ алыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Орнында жүру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату(отырып). **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру,лақтыру,домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен жәнек

	өмегінсізт үсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық,би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықыластанытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстелбасындадұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тазаауадаболуұзақтығын қамтамасызету.Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғ ақызығушылық пеныңылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Желтоқсан айы 2025ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойыншатоқтап,иректелгенлентаның бойыменжүру. *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.* заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақмодульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; *Жүгіру.* Бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру *Еңбектеу,өрмелеу.* Көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу. *Домалату, лақтыру.* Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату *Секіру.* Алға қарай ұмтыла қосаяқпен затқа дейін (10-15сантиметр) секіруге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; Қолды артқа қою; оларды бүгіп,жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.*

	Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу жән ежазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналғанжаттығулар.* Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттанұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қолорамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), Киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру ,белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстелбасындадұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пеныкылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Қаңтар айы 2026ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.* Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүру

	Жүгіру. Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу.* Биіктігі10сантиметр, ауданы 50х50 сантиметр модульге өрмелеу. *Домалату, лақтыру.* Түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату *Секіру.* Еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін ,иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар* Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне , бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықыластанытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетіме нқолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), Киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

	Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстелбасындадұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Ақпан айы 2026ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.* Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.* Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу *Жүгіру.* Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынанбірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру *Еңбектеу, өрмелеу.* Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. *Домалату, лақтыру.* Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтық тағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; *Секіру.* Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қосаяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттанұстап) бүгу. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге

	үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолданабілу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктепқою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстел басында дұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Наурыз айы 2026ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.* Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары*. Заттардан (биіктігі10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. *Жүгіру.* Бірқалыпты, шашырап, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. *Еңбектеу, өрмелеу* .әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрт тағандап (алақанымен, тізементіреп) еңбектеу. *Домалату, лақтыру*. Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату,

доптарды бір-біріне домалату.
Секіру. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.

Жалпы дамытушы жаттығулар.
Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.
Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу.
Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.
Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру.
Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.
Орнында жүру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).

Қимылды ойындар.
Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Спорттық жаттығулар:
Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.
Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда)

Дербес қимыл белсенділігі.
Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

Мәдени-гигиеналық дағдылар.
Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.
Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым

	дағдыларын қалыптастыру: Нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстел басында дұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Сәуір айы 2026ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.*шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, irектелген лентаның бойымен жүру. *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.* заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; *Жүгіру.* Бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру *Еңбектеу, өрмелеу.* Көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның астынан еңбектеу. *Домалату, лақтыру.* Отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату *Секіру.* Алға қарай ұмтыла қосаяқпен затқа дейін (10-15сантиметр) секіруге үйрету **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердіңқарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

	Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өзбетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстел басында дұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:** Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғ ақызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.
Мамыр айы 2026ж	**Негізгі қимылдар:** *Жүру.* қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру *Тепе-теңдік сақтау жаттығулары*. заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; *Жүгіру*. белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; *Еңбектеу, өрмелеу*. гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрт тағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. *Домалату, лақтыру*. Екіқолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; *Секіру.* Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету. **Жалпы дамытушы жаттығулар.** *Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру;

	Қолды артқа қою; оларды бүгіп,жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу. *Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. *Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар.* Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. **Қимылды ойындар.** Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. **Дербес қимыл белсенділігі.** Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. **Мәдени-гигиеналық дағдылар.** Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, бетімен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі ол қылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемеу, үстел басында дұрыс отыру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**

	Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғақызығушылық пенықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.