



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 – 2025 оқу жылына арналған дене тәрбиесі ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**  
**Білім беру ұйымы: «Балбөбек» бөбек жай-балабақшасы**  
**«Қарлығаш» ересек тобы**  
**балалардың жасы – 4-жастағы**  
**Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек 2024 жыл**

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
Қаркүйек айы 2024ж	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға)сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру,сызықтардың,арқаның,тақтайдың, гинастикалық скамейканың,бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b>Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тұра бағыт бойынша,көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b>Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b>Қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Сап түзеу, сапқа қайта тұру бір-бірлен 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 жаттығулары:</b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар қолды алға,екі жаққа жоғары көтеру бір уақытта,кезекпен,төмен түсүру қолдарын арқасына апару.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені,содан кейін аяқтың ұшын қою,тарсылдату.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b>Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамшылдық,дербестік танытуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау.</p>

	<p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларға адамның дене сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатынын түсінік беру.</p> <p><b>Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>
--	---

**Қазан айы 2025ж**

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
Қазан айы 2024ж	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып алға қарай еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орында тұрып оңға солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес)</p> <p><b>Сапқа тұру:</b> Екеуден үшеуден біріең артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қолдарды төмен түсіру: белге қою, кеуде тұсына қою: қоларын алға артқа сермеу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Тұрған қалыпта екі аяқ бірге, алға еңкейіп қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Қатарынан 4-5 рет жартылай ортыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> Ойындарда физикалық қасиеттерді жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілікті дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b> Дене шынықтыру құралдарын, спорттық спорттық және ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру</p> <p><b>1. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларға адамның дене сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатынын түсінік беру.</p> <p><b>2. Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3. Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4. Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

**Қараша айы 2025ж**

<b>Айы</b>	<b>Ұйымдастырылған іс әрекет</b>	<b>Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері</b>
<b>Қараша айы 2024ж</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b> Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшан және баяу қарқынмен жүгіру .</p> <p><b>Еңбектеу:</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру домалату қағып алу:</b> Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b> 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 дамыту жаттығулары:</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, төмен түсіру, қолдарын арқасына апару.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Оңға, солға еңкею, шалқаю.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып отыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> Ойындарда физикалық қасиеттерді жылдамдық, күш, шыдамдылықты дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b> Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p><b>1. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларға адамның дене сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатынын түсінік беру.</p> <p><b>2. Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3. Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4. Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

Желтоқсан 2024жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b> Басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>Гимнастикалық қабырғаға жоғары төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу.</p> <p><b>Секіру:</b>Аяқты бірге, алшақ қойып,бір аяқпен оң және сол аяқты,алмастырып секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру бағыт бойынша түзелу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>Қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ)алға еңкейіп жаттығулар орындау.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Тізені бүгу,алға созу,қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b>Денсаулық-зор байлық сөзінің мәнін түсіну.</p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

Қаңтар 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру және жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Қырлы,көлбеу тақтай бойымен(ені 2 - сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b>1-1,5 минут ішінде бая қарқынмен жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>Алға қарай еңбектеу;</p> <p><b>Секіру:</b>Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта)</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Бағыт бойынша түзелу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>Қолдарын алға-артқа сермеу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Құлап қалған жағдайда өзіне көмек көрсетуге,науқстанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

Ақпан 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен адымдап жан-жаққа қосалқы қадамен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20-25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан аттап өту .</p> <p><b>Жүгіру:</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b>4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру</p> <p><b>Лақтыру:</b> Қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>Қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қол айналдыру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру жаттығулары.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату шанамен.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> Доптармен, секіргіштермен ойнау.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада қимыл белсенділігін дамыту.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b>Дене белсенділігімен ұйқының қанық болуының пайдас тұралы түсінікті кеңейту.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

**Наурыз 2025 жыл**

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға)жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан үрленген доптардан аттап өту.</p>
		<p><b>Жүгіру:</b> Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;</p> <p><b>Секіру:</b>20–25 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Бір қолымен (2 метр қашықтықтан допты жоғарыдан лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Аяқтың ұшын созу өкшені айналдыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Таза ауада қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Суақ тимеудің алдын алуға болатынын түсіну.</p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

Сәуір 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p>
		<p><b>Жүгіру:</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>Тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою иықтарды түзеп,екі жаққа бұрылу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>Велосипет тебу оңға солға бурулу.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b>Доптармен секіргіштермен құрсаулармен ойындарды балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен қимыл белсенділігін дамыту.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру:</b>Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту дамыту.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>

**Мамыр 2025 жыл**

Айы	Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру:</b>Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау:</b>Гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру,</p> <p><b>Жүгіру:</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу:</b>Құрсаудан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру:</b>Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру:</b> Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес).</p> <p><b>Сапқа тұру:</b>Бір-бірден сапқа тұру,бір-бірінің жанына сапқа тұру және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар:</b> Музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзең, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар :</b> Қимылды ойындарды жетекші рөлді орындауға үйрету.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі:</b>Дене шынықтыру құралдарын,спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p><b>1.Салауатты өмір салтын қалыптастыру:</b> Балаларға адамның дене сезім мүшелері,олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға күтуге болатыны түсінік беру.</p> <p><b>2.Мәдени – гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p><b>3.Өзіне – өзі қызмет көрсету дағдылары.</b></p> <p><b>4.Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p>