Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды: «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Сапта бір-бірден жүру. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту.	03.09.2024
		Заттардан аттап,сызық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау. Балалардың жанды табиғат нысандары туралы білімін байыту.	05.09.2024
		Шашырап, жұппен жүгіру. Қолдарына доп ұстап (оң қолға) зал ішінде «шашырап» жүреді.	06.09.2024
		Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.	10.09.2024
		Екі дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу. (Таза ауада өткізу) Велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Үш дөңгелекті велосипедті тебуге үйрету.	12.09.2024
		Екі дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру.	13.09.2024
		Екі дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу. (Таза ауада өткізу) Үш дөңгелекті велосипед тебуге, онымен бұрылуға үйрету «Ирелеңдеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру.	17.09.2024
		Екеуден жүру. Музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру.	19.09.2024
		Құрсаудан құрсауға секіру(арақашықтығы 40 см) Биіктігі 40 см арқанның астымен бүйірімен (қапталдап) өту.	20.09.2024

		Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдікті сақтап жүру. Шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Жалпақтабанның алдын алу.	24.09.2024
		Кедергілер арасынан еңбектеу. кегельдермен жалпы дамытатын жаттығуларды, жүгіріп келіп секіру, жұппен жүру және жүгіру жаттығуларын.	26.09.2024
		Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау.	27.09.2024

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қазан	Дене шынықтыру	Бір орында тұрып биіктікке секіру. Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру. Бұрылып секіру техникасын түсіндіру: еденнен аяқтарымен екпінмен итерілу, бұрылу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру.	01.10.2024
		Самокатты тура жолмен тебу тәрбиеленушілерге самокатпен жеке-жеке сырғанауды ұсынады. Жердің бетінен бір аяқтарымен екіпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтауға баса назар аударады.	03.10.2024
		Сапқа бір қатармен тұру. Тізбекке тұру. Кәдімгі жүріспен жүру, бір-бірден тізбекте жүгіру; реттеуші жаттығулар – аяқтың ұшымен жүру, табанның сыртқы жағымен жүру.	04.10.2024
		Тізені жоғары көтеріп жүру Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді.	08.10.2024
		Самокатты шеңбер бойымен,оңға,солға бұрып тебу Жердің бетінен бір аяқтарымен екіпінді түрде итерілу, сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтауға баса назар аударады, оң жағынан және сол жағынан айналып өтеді.	10.10.2024
		Гимнастикалық таяқшалармен жаттығу жасау Және Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см).	11.10.2024
		2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру Тепе-теңдік – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, тігінен тасталған жіп бойымен жүру.	15.10.2024

		Орнында айналу,оңға,солға бұрылу Тізбекте бір-бірден жүру, допты пайдаланып реттеу жаттығуларын орындау: допты қолға ұстап жүру (допты оң қолға ұстап), аяқтың ұшымен жүру – допты басынан асырып ұстайды, өкшесімен жүру – допты алдында ұстайды.	17.10.2024
		Музыкалық ырғақтық қимылдар музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру.	18.10.2024
		Допты жоғары лақтыру. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу. Жаттығуды түсіндіру және көрсету: допты алға-жоғары лақтырып, саусақтармен ұстау қажет.	22.10.2024
		Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету.	24.10.2024
		Оң және сол аяқты алмастыра отырып сызықтан секіру Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады.	29.10.2024
		Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау.	31.10.2024

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қараша	Дене шынықтыру	Жіптерден аттап жүру Тепе-теңдік жаттығулары – иректеп тасталған жіп бойымен жүру. Табанды жіпке қою қабілетін, шеңбердің аумағынан шықпауын бақылау.	01.11.2024
		Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру Бір-бірден тізбекте жүру және жүгіру, арасында табанның сыртқы және қырымен жағымен жүру.	05.11.2024
		Тұрған орнында айналып секіру Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру	07.11.2024
		Бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу, гимнастикалық орындық үстімен жүргенде тепе-теңдік сақтау жолдарын, өзге балалармен үйлесімді қимылдау тәсілдерін қолданады	08.11.2024
		Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту	12.11.2024
		Жердегі құрсау ішіне биіктіктен секіру Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу.	14.11.2024
		Шалқадан жатып денесін көтеру (5-6 рет) доппен түзету жаттығуларын, доппен жалпы дамыту жаттығуларын, допты лақтыру және қос қолдап қағып алу жаттығуларын, ойын кезінде түрлі рөлдерді сомдау.	15.11.2024
		Допты қақпаға тебу (фудбол элементі) Фитболдарды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту	19.11.2024
		Басына құм салынған қапшықты қойып,арқан үстімен тепе-теңдік сақтап жүру Тепе-теңдік – төбесіне құм толтырылған қапшық қойып, тігінен тасталған жіп бойымен жүру.	21.11.2024

		Кеуде тұстан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру (Баскетбол элементі) Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр).	22.11.2024
		Мақта толтырылған допты нысанаға дәлдеп ату Бір орында секіру. Балалардың назарын тізені ақырындап бүгу қажеттігіне аударады. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолдап қағып алу.	26.11.2024
		20 сантиметр биіктікке секіру допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдап қағып алуға үйрету.	28.11.2024
		Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту	29.11.2024

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен алға тартылу. хоп-фитболдармен (секіргіш гимнастикалық доптар) секіру; допты екі қолымен жоғары лақтыру және алақанмен шапалақтап ұтып алу	03.12.2024
		Допты жіптің үстінен екі қолымен лақтыру. Балаларды арқаннан (жіптен) секіру кезінде тез және екпінмен қарғуға үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру	05.12.2024
		Екі сапқа тұру. Қатарынан тізіліп сапқа тұрып бірінші-екінші болып санау жүргізу және нөмірлер бойынша топқа бірігу дағдыларын жетілдіру;	06.12.2024
		Алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету;	10.12.2024
		Тунельден еңбектеп өту қимыл-қозғалысты бірқалыпты, асықпай орындау;.	12.12.2024
		Екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету.	13.12.2024

		Допты басымен итеріп еңбектеу. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге (арақашықтығы 4 м) үйрету; балаларда бір орында тұрып секіру;	17.12.2024
		Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру. Балаларды қадамды алмастыра жүру; орнынан биіктікке секіру; қимылды ойын арқылы балаларда құрсаудың ішіне кіру, көлбеу басқышқа шығу.	19.12.2024
		Допты бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. Жүру, жүгіру; қолына доп ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүру – допты бастан асырып ұстайды, өкшемен жүреді – допты алдында ұстау.	20.12.2024
		Үш қатармен сапқа тұру. сап түзеуден үш қатармен қайта тұру; оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	24.12.2024
		Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету;	26.12.2024
		Допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту	27.12.2024
		Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. бір-бірінің артына сапқа тұрып екпін мен бағытты өзгерте отырып, «паровоз» болып жүруге дағдыландыру	31.12.2024

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қаңтар	Дене шынықтыру	Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру. Бір қатарға қойылған заттардың арасымен алақаны мен табанын тіреп еңбектеу (кегельдерді екі сызық бойына 6 данадан қойып шығады). Түсіндіру: қимылдарды балалардың бірі көрсетіп тұрады.	03.01.2025
		Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Жүру.	09.01.2025
		Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. Допты 4метр қашықтықтан қақпаға домалату. Балалардың назарын допты саусақтардың күшімен итеру керектігіне және доптың қозғалыс бағытын сақтау қажеттігіне аударады.	10.01.2025
		Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	14.01.2025
		Баскетбол себетке допты лақтыру. **«Баскетбол»** Баланың жоғары көтерілген қолынан 30 см биіктікке ілінген затқа (таспа) жүгіріп келіп секіріп қол тигізу. Нұсқау – қолды сермеу қимылы мен аяқты серпу күш үйлестіру. Көрсету кезінде тым алыстан емес және таспаға жүгіріп келмей аяқты тиісті жерде серпуге назар аударылады.	16.01.2025
		Төбешіктен бір-бірлеп шанамен сырғанау. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секірулер.	17.01.2025
		Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеуге үйрету;	21.01.2025
		Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.	23.01.2025
		Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен алға тартылу.	24.01.2025

		Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Тепе-теңдік – белгі бойынша гимнастикалық орын- дықтан бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау.	28.01.2025
		Алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету;	30.01.2025
		Бірнеше доғаның астынан өту. 3 доғаның астынан кезекпен өткізіп, ептілік пен икемділік қабілетін дамыту. Өз денсаулығын күтуге үйрету.	31.01.2025

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Ақпан	Дене шынықтыру	Заттардан бір қырымен аттап жүру. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, ептілігін дамыту.	04.02.2025
		Бір-бірін шанамен сырғанату. Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру. Кішірейтілген алаңмен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтауға үйрету	06.02.2025
		Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру	07.02.2025
		Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру (кедір-бұдыр тақтай бойымен) Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу	11.02.2025
		Бір-бірін шанамен сырғанату. Төбешіктен екі-екіден шанамен сырғанау. Өз күш-жігерін саралау және өз іс-әрекетін әріптесінің іс-әрекетімен үйлес- тіре білуге назар аудару.	13.02.2025
		Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бір орында тұрып және қозғалыс барысында сапқа тұру түрлерін, мәнерлі сап түзу, жүру түрлерін орындау	14.02.2025
		Заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайлардағы секіру.	18.02.2025
		Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Аталған арақашықтықты сақтау маңыздылығына, қозғалыстың бір түрінен екінші түріне өту кезінде тепе- теңдік сақтай білуге балалардың назарын аудару.	20.02.2025

		Екі қатармен тұру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Жүру. Бастаушылардың артынан 2 тізбек болып қайта сапқа тұру.	21.02.2025
		Кедір-бұдыр тақтай тепе-теңдікті сақтап жүру. өз қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз.	25.02.2025
		Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру	27.02.2025
		100-120 метр арақашықтықта жүгіру. Секірудің әртүрлі түрлерін орындау, тепе-теңдікті сақтай отырып өзгермелі жағдайларда секіру.	28.02.2025

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Наурыз	Дене шынықтыру	Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. **:** Баяу қарқынмен 2 минут жүгіру; белгі бойынша – жүру, төрттағандап еңбектеуді кезектестіріп орындау. Аталған арақашықтықты сақтау маңыздылығына, қозғалыстың бір түрінен екінші түріне өту кезінде тепе- теңдік сақтай білуге балалардың назарын аудару.	04.03.2025
		Допты екі қолымен заттардың арасымен жүргізу. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр).	06.03.2025
		2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға асықты лақтыру. доппен жалпы дамытатын жаттығуларды, допты 2 метр қашықтықтан домалату жаттығуларын,	07.03.2025
		Орнында айналу, оңға, солға бұрылу. Бір орында айналып секіруге үйрету, айналу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру қабілетін жетілдіру.	11.03.2025
		Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. оппен жалпы дамытатын жаттығуларды, допты 2 метр қашықтықтан домалату жаттығуларын,	13.03.2025
		Гимнастикалық скамейка бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру**:**гимнастикалық орындықта етпетінен екі қолымен тартылып, еңбектеуге жаттықтыру.	14.03.2025
		Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру» балалары алға жылжи отырып бір аяқпен секір,екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету;	18.03.2025

		Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Жұптасып жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Гимнастикалық сатымен өрмелеу – қол мен аяқты үйлестіре қимылдатуға назар аударылады	20.03.2025
		Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру. . Қос аяқтап алға секіру, екі аяқпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетен жетілдіру.	25.03.2025
		Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр), допты екі қолымен заттар арасымен жүргізуге; балаларда бір орында тұрып секіру; Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру;	27.03.2025
		Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру;	28.03.2025

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Сәуір	Дене шынықтыру	Үш қатармен қайта тұру. Үш қатар тізбекке тұру. Дене бітімін түзетуге арналған, таяқпен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары.	01.04.2025
		Кегльдердің арасымен жүру. Балаларды заттардан аттап аяқ ұшымен жүру; оң және сол аяғын кезектестіріп секіру; кедергілер арасынан	03.04.2025
		Гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту. балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету.	04.04.2025
		Жоғары қарай секіру және төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. қапталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту. Еңбектеуге жаттықтыру. 3 доғаның астынан кезекпен өткізіп, ептілік пен икемділік қабілетін дамыту	08.04.2025
		Секіру және доғаның астымен еңбектеу дағдыларын бекіту. екі аяқтың ұшымен серпіле секіру (аса биік емес) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту.	10.04.2025
		Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру; допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету.	11.04.2025

		Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	15.04.2025
		Спорт элементтері бар ойындар. (Таза ауада өткізу) спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қалыпта дұрыс тұруға, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындауға үйрету.	17.04.2025
		Заттардың, кегльдердің арасымен жүру. кедергі заттар арқылы өрмелеп өтуге үйрету; сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіруге дағдыландыру	18.04.2025
		Бір орында тұрып және қозғалыс барысында тізбекке тұру түрлерін, сапта түзу жүру түрлерін орындау. Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	22.04.2025
		Жұппен жүгіру. . Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру.	24.04.2025
		Жүру мен жүгірудің негізгі түрлерін орындау, оларды алмастыру, қарапайым дене жаттығуларымен ұштастыру.	25.04.2025
		Шеңбер жасап тұрып, заттарсыз жалпы дамыту жаттығуларын орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету. Бір орында өз-өзін айнала қос аяқтап секіру. Бір орында адымдаумен кезектестіріп 2-3 рет орындау. Балалардың секіргенде тізені сәл бүгу, жерге аяқтың ұшымен түсу дағдыларына көңіл бөлінеді.	29.04.2025

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде құрылған дене шынықтыру
ұйымдастырылған іс-әрекет перспективалық жоспар
2024 – 2025ж

Білім беру ұйымы (балабақша) «Алпамыс» бөбекжай-бақшасы
Топ: мектеп алды «Ботақан, «Күншуақ»
Балалардың жасы: 5 жас

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Мамыр	Дене шынықтыру	Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. Қойылған заттарға жанаспай, олардың арасымен бағытын ауыстыра отырып еңбектеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз;	02.05.2025
		Үш қатармен қайта тұру. Үш қатармен қайта тұру. Үш қатар тізбекке тұру. Дене бітімін түзетуге арналған, таяқпен жасалатын жалпы дамыту жаттығулары. оңға, солға бұрылу дағдыларын дамытуды жалғастыру.	06.05.2025
		Тепе-теңдік: белгі бойынша гимнастикалық орын- дықта бір көзді жұмып бір аяқпен тұру. Нұсқау – алға еңкеймей, статистикалық тепе-теңдік сақтау.	08.05.2025
		Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Арқанның астымен оң және сол жақ бүйірмен өтуге жаттықтыру, қосалқы адымды ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту.Ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	13.05.2025
		Ағаш текшеден секіріп түсу (биіктігі 35 см). Балаларды орнынан қос аяқтап қарғып, 30 см биікке секіріп шығуға үйрету.	15.05.2025
		Балалары алға жылжи отырып бір аяқпен секір,екінші аяқпен үрмелі допты алға домалатуға үйрету; бикіктігі 40см арқанның астынан қолды жерге және денені арқаға тигізбей,бір қырымен еңбектеу дағдыларына жаттықтыру;	16.05.2025
		Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу Балаларды алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); 20 см дейінгі биіктіктікке секіру	20.05.2025

		Балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып ,қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға,қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр).	22.05.2025
		Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру. Балаларды жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру; арқаннан аттап секіру, екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыруға үйрету;	23.05.2025
		Заттардан бір қырымен аттап жүру. . Заттармен және заттарсыз жалпы дамытушы жаттығуларды орындау. Допты домалату, лақтыру және қағып алу, допты жерге оң қолмен және сол қолмен ұру, екі қолымен басынан асыра лақтыру және бір қолмен кедергіден лақтыру.	27.05.2025
		Самокат тебу. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту.	29.05.2025
		Самокат тебу. . Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту.	30.05.2025