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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	Саппен бағытты өзгертіп жүру Бір-бірден сапқа тұрыңдар. Бір-бірден сапта жүру, жан-жаққа «шашырап» жүру, бір-бірден тізбекке тұру. Заттардың көмегінсіз жасалатын жалпы дамытуға арналған жаттығуларды орындау.	**03.09.2024**
		Жүруді басқа қимылмен өзгертіп жүру Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапқа тұрған кезде кеңістікте бағдар табу қабілетін дамыту.	**05.09.2025**
		Жылдамдықты, адымды өзгертіп жүру, жүгіру Тізбекте бір-бірден тез адымдап жүру және жүгіру, екеуін кезекпен орындау. Тізбекте бір-бірден өкшемен жүру (арқадағы бұлшық еттерді дамытады), аяқтың ұшымен жүру (жалпақтабанның алдын алады).	**06.09.2024**
		Еңбектеп кедергілерден өту (текше, бөрене, доға) алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру,ептілікке баулу.	**10.09.2024**
		Оң, сол бүйірмен еңбектеп кедергілерден өту Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту,ептілігін дамыту.	**12.09.2024**
		Гимнастикалық орындық үстімен басқа қапшық қойып жүру**:** тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	**13.09.2024**
		Гимнастикалық орындық үстімен текшелерді аттап жүру Қолын белге қойып, гимнастикалық орындықтың үстімен жүру (орындықтың ұзындығы – 35 см, ені – 20 см). Бас пен денені тік ұстау қажеттігіне балалардың назарын аударады.	**17.09.2024**
		Гимнастикалық орындық үстімен қолға доп ұстап жүру Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді	**19.09.2024**

		үйрету	
		Достармен ойнау. (Таза ауада өткізу) Нысанаға дәлдеп лақтыру және ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру. текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту.	**20.09.2024**
		Біз – епті балалармыз Баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту. бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту.	**24.09.2024**
		Арқан үстімен жүру Тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Еденге тасталған түзу арқаның бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту.	**26.09.2024**
		Тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру. Еденге тасталған түзу арқаның бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру.	**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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қазаан		Еденде жатқан баспалдақ үстімен жүру. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.	**01.10.2024**
		Заттар арасымен еңбектеу велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу.	**03.10.2024**
		Тартылған жіптің астынан еңбектеп өту	**04.10.2024**
		Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу.	**08.10.2024**
		Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер жолмен айналып тебу	**10.10.2024**
		Үш дөңгелекті велосипедпен оңға, солға бұлылып тебу	**11.10.2024**
		Гимнастикалық қабарғаға шығу, түсу Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу (жеке-жеке – маймыл балаларды баспалдақпен өрмелеуге үйретеді). Өрмелеу, тақтайды ұстау техникасын: бас бармақпен астыңғы жағынан, қалған төрт саусақпен үстіңгі жағынан ұстаймыз; аяқ пен қолды үйлесімді қимылдату.	**15.10.2024**
		Гимнастикалық қабарғаның оң аралығымен шығып сол аралығымен түсу Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.	**17.10.2024**

		Өрмелеу техникасын, аяқ пен қолдарды үйлесімді қимылдату қажеттігін еске салады. Жаттығулар жеке-жеке орындалады. Ішіне құм толтырылған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру. Бір-бірінің артына екі қатарға тұру.	
		20-25см биіктікте тартылған жіптен секіріп өту Еденнен 20 см биікке көтерілген баспалдақтың тақтайлары арқылы аттап өту (қолды белге таянады). Балалардың тізені жоғары көтеріп, арақашықтық сақтап жүруіне назар аударады. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақ тепкішектерінің арасымен еңбектеу: аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру.	**18.10.2024**
		Бір-бірден Тізбекте жүгіру (шеңбермен айналып жүгіру, жалауларды айналып солға, оңға жүгіру, жалауларға жанаспай жеңіл, ырғақпен жүгіру). Екі аяқтап секіру – қозғалыстың ырғақпен орындалуына назар аударады. Секірудің дұрыс орындалуын қадағалайды.	**22.10.2024**
		Ілініп тұрған затка секіріп баспен жету қапталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту.	**24.10.2024**
		Екі дөңгелекті велосипед тебу, оңға бұрылу.«Ирелеңдеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Допты саусақтардың ұшымен итеріп, кілемшелердің арасымен «жыланша» ирелеңдетіп домалату қабілетін нығайту.	**29.10.2024**
		Балалардың тізені жоғары көтеріп, арақашықтық сақтап жүруіне назар аударады. Еденде бүйірімен тұрған баспалдақ тепкішектерінің арасымен еңбектеу: аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру.	**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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қараша		Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) тепе-теңдікті сақтап жүру. Екі сызықтың арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Жолды жасау, қозғалыстың орындалуын көрсетіп беру. Жаттығулардың орындалу барысын қадағалау, балаларды ынталандыру.	**01.11.2024**
		Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғақпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою – қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау.	**05.11.2024**
		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.	**07.11.2024**
		Тыныс алу жаттығулары.:тыныс алу мен дем шығару актілерін реттеуді үйрету. Сапта жүрген кезде бағытты өзгерту қабілетін жетілдіру. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету және сапқа тұрған кезде кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту.	**08.11.2024**
		Заттардың арасымен доптарды домалату. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету.	**12.11.2024**
		Бір-бірден сапқа тұру.**:** сапты бұзбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, өз қимылын өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде тепе-теңдік сақтау, жалпақтабанның алдын алу.	**14.11.2024**
		2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Бір орында қос аяқтап секіруге	**15.11.2024**

		жаттығуды жалғастыру. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту.	
		Сызықтардың арасынан тепе-теңдікті сақтап жүру.**:** бір-бірімен қатар орналасқан қос сызық арасымен жүру (ені – 15 см, ұзындығы – 3 метр). Музыкалық-ырғақты қозғалыстар (табанның сыртқы қырымен жүру, жүгіру). Допты «өкшеге тұрып» бір-біріне домалату (қашықтығы – 2 метр).	**19.11.2024**
		Сапта бір-бірден жүгіру. Бір орында тұрып оңға және солға бұрылып секіру. Бұрылып секіру техникасын түсіндіру: еденнен аяқтарымен екпінмен итерілу, бұрылу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру.	**21.11.2024**
		Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Көлбеу баспалдақ (саты) үстімен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өту, көшпелі саты гимнастикалық қабырғаның төртінші кермесіне қойылған. Көлбеу сатының шетінен ұстау техникасының сақталуын қадағалау: бас бармақпен үстінен, төрт саусақпен астыңғы жағынан қысып ұстайды.	**22.11.2024**
		Допты лақтырып баскетболдық себетке түсіру дұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әртүрлі етіп орналастырылған кегельдерге допты лақтыруға үйрету.	**26.11.2024**
		Құрсаудан өту. оңға, солға бұрылу, өз төңірегінде айналу кезінде бір уақытта қос аяқпен жерден екпінмен итерілу қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Жүрген кезде қолды әртүрлі қалыпта ұстауға үйрету	**28.11.2024**
		Бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Бір-бірден сапқа тұрыңдар. Бір-бірден сапта жүру, жан-жаққа «шашырап» жүру, бір-бірден тізбекке тұру. Заттардың көмегінсіз жасалатын жалпы дамытуға арналған жаттығуларды орындау. Жаттығулардың орындалуын көрсету.	**30.11.2024**

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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	Арқанның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдап қағып алуға үйрету. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, ептілігін дамыту.	**03.12.2024**
		Шеңбер бойымен жүру. Шеңбер құрау. Бір-бірден сапта жүру; сапта бір-бірден кегельдерді айналып жүру (айналып жүгірген кезде кегельдерді құлатуға болмайтынын балалардың есіне салады). Сапта бағытын өзгертіп жүру. Жүру бағытын тек педагогтің белгісіне қарай өзгертеді.	**05.12.2024**
		Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу.: аяқты кезекпен қойып, кермелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу, түскен кезде соңғы кермеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	**06.12.2024**
		Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. Секіру жаттығуларының орындалу тәртібі мен дұрыстығын көрсету: өзін айналып бұрылған кезде бірнеше бұрылысты ізбе-із орындау қажет.	**10.12.2024**
		Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) допты заттардың арасымен домалатқан кезде доп траекториясы бағытын өзгертуді үйрету.	**12.12.2024**

		Екеуден сапқа тұру. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірден сапта жүру; аяқтың ұшымен жүру; жүгіру мен тізені жоғары көтеріп жүру жаттығуларын кезектестіріп орындау.	**13.12.2024**
		Құрсауларды бір-біріне домалату. мөлшерлеу, лақтыратын қолға сәйкес келетін аяқты жылжытып қою қабілетін дамыту. Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз.	**17.12.2024**
		Сапта бір-бірден жүру. **:** балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту.	**19.12.2024**
		Төрт тағандап еңбекте Секіру – қос аяқтап және бір аяқтап секіру. Қалай секіру керектігін түсіндіру және көрсету. Барлық қимылдар екпінмен орындалады. Демді іште ұстамау қажет. Әртүрлі бағытта төрт аяқтап еңбектеу. алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру	**20.12.2024**
		Жұптасып ойнай білу, бағытты бағдарлау. Жұптасып жасалатын қимылды түсіндіру – алдымен бірінші қатар екіншісіне қарай еңбектеп жүреді және өз орнына қайтып оралады.	**24.12.2024**
		Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз.	**26.12.2024**
		Шаңғымен адымдап жүруге үйрету. Жолмен сырғанау дағдысын бекіту. Динамикалық тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін дамыту.	**27.12.2024**
		Құрсауларды бір-біріне домалату. мөлшерлеу, лақтыратын қолға сәйкес келетін аяқты жылжытып қою қабілетін дамыту. Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз.	**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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	Екі аяқтап секіру – қозғалыстың ырғақпен орындалуына назар аударады. Секірудің дұрыс орындалуын қадағалайды.	**03.01.2025**
		Шеңбер бойымен «жыланша» жүру. Бір-бірден Тізбекте жүгіру (шеңбермен айналып жүгіру, жалауларды айналып солға, оңға жүгіру, жалауларға жанаспай жеңіл, ырғақпен жүгіру). Екі аяқтап секіру – қозғалыстың ырғақпен орындалуына назар аударады. Секірудің дұрыс орындалуын қадағалайды.	**09.01.2025**
		Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға допты (2–2,5 метр қашықтықтан) домалату.	**10.01.2025**
		Шанамен төбешікке көтерілу. Мұзды жолдармен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Жүгіру, қолы мен аяғы қимылдары үйлесімділігін бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту.	**14.01.2025**
		Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Тапсырмаларды	**16.01.2025**

		орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету.	
		Кеглидің арасынан еңбектеу. Бір қатарға арасы 1 метр қашықтықпен қойылған 5 заттың арасымен доптарды домалату. Түсіндіру және көрсету: допты саусақтармен қатты итермейміз, оны кегельдерді айналып өтетіндей етіп оңға, солға бұрып отырамыз. Допты кегельдер арасымен домалатқан кезде балалардың арақашықтықтарын сақтауын қадағалау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру.	**17.01.2025**
		50 сантиметр биіктікте тартылған арқанның астынан еңбектеу. Басын тигізбей арқанның астынан еңбектеп өту біліктерін бекіту. Арқан астынан басты тигізбей еңбектеп өтуге үйрету.Ептілік пен икемділікке баулу. Допты қақпаға домалатып салуға жаттықтыру.	**21.01.2025**
		Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Мұзды жолдармен сырғу, шанамен сырғанау. түсінеді: сырғанаған кезде тепе-теңдікті сақтау, барынша жылдам қозғалу. қолданады: шанаға жылдам әрі дұрыс отыру және тұру білігін, жұптаса сырғанау білігін. Құралдар мен материалдар: мұзды жолдар, шаналар, бағдарлау үшін ашық түсті заттар.	**23.01.2025**
		1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға допты лақтыру.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). Жалпақтабанның алдын алу	**24.01.2025**
		Бағыт бойынша түзелу. Сапта қатарды бұзбай ырғақпен жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау қабілетін дамыту.	**28.01.2025**
		Үлкен доппен секіру. Допты күшпен итеруге және доптың бағытын сақтауға жаттықтыруды жалғастыру. Көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту.	**30.01.2025**
		Бөрененің бойымен жүру.: бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепетеңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Жұптасып ырғақпен әрі жеңіл жүгіру, өзге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту.	**31.01.2024**

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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Ақпан	**Дене шынықтыру**	Шанамен төбешіктен сырғанау. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, көз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту.	**04.02.2025**
		Көлбеу қойылған сатымен шығып, гимнастикалық қабырғамен түсу. аяқты кезекпен қойып, кермелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу, түскен кезде соңғы кермеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Допты еденге қос қолдап ұру қабілетін жетілдіру, допты бүгілген саусақтармен ұрмауға үйрету. Батылдық, дербестік, ептілік қабілеттерін жетілдіру.	**06.02.2025**
		Кіші құрсаулардан секір Құрсаудан- құрсауға қос аяқтап секіру, қолды төменге және алға қимылдатып, аяқтың қозғалысымен үйлесімді әрекет ету, жерге тізені сәл бүгіп, аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін дамытуды жалғастырамыз.	**07.02.2025**
		Бөренеңің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең бөрене бойымен жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	**11.02.2025**

		Шанамен бір-бірін сырғанату. Екі бала бір бала отырған шананы сүйреп келеді. Шанамен бұрылуға және қозғалыс бағытын сақтауға баса назар аударады.	**12.02.2025**
		Құрсаудан (туннель) еңбектеп өту. Құрсаудан-құрсауға кезекпен, қос аяқпен бір уақытта секіру және жерге түскенде аяқты жартылай бүгіп түсуге үйрету. Дене тәрбиесімен айналысуға, епті әрі шапшаң болуға деген қызығушылығын ояту.	**13.02.2025**
		Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. мұзды жолдармен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Жүгіру, қолы мен аяғы қимылдары үйлесімділігін бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру, қырын бұрылу, алдыға және жан-жағына қарау біліктерін дамыту. Жылдам әрекет етуін, көз мөлшерін, қимыл үйлесімділігін дамыту.	**18.02.2025**
		Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта). допты екпінмен итеріп, доптың қозғалыс бағытын сақтауға үйретуді жалғастыру. Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру.	**20.02.2025**
		Екеуден сапқа тұру. сапты бұзбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, өз қимылын өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде тепе-теңдік сақтау, жалпақтабанның алдын алу.	**21.02.2025**
		Бірнеше доғаның астынан еңбектеп өту.. Арқанның астымен еңбектеген кезде басын тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін,ептілік пен икемділігін дамыту.	**25.02.2025**
		Қолды екі жаққа созып тепе-теңдікті сақтап арқан бойымен жүру.**:** еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту.	**27.02.2025**
		1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. 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).	**28.02.2025**
		Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.: аяқты кезекпен қойып, кермелерді қалдырмай гимнастикалық қабырғамен жоғары өрмелеу, түскен кезде соңғы кермеге дейін жету және жерге жеңіл түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	**29.02.2024**

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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Наурыз	**Дене шынықтыру**	4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру Төрт аяқтап еңбектеу (6 метр қашықтыққа). Қозғалысты, қол мен аяқтың үйлесімділігін қамтамасыз ету. Қимылдардың орындалуын қадағалау.	**04.03.2025**
		Баскетбол себетке допты лақтыру. допты көтерілген қолдың деңгейінде тартылған жіп арқылы лақтыру, допты алға-жоғары бағыттау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз.	**06.03.2025**
		Үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету және сапқа тұрған кезде кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттығуды жалғастыру. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру.	**07.03.2025**
		Таяқша арасынан секіру. Алаңның бір жағынан қарама-қарсы жағына жүру, баяу жүгіру. Балалар жүгіру кезінде алаңның бір жағымен тізелерін жоғары көтере отырып жүгіреді. Жүру. 2 тізбек болып қайта сапқа тұру	**11.03.2025**
		Бөр бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепетеңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Жұптасып ырғақпен әрі жеңіл жүгіру, өзге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту.ененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып тепе-теңдікті сақтап жүру.	**13.03.2025**
		Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту.	**14.03.2025**

		Бөренеден аттап өту. Бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепетеңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету. Жұптасып ырғақпен әрі жеңіл жүгіру, өзге балалармен үйлесімді қимылдау қабілетін дамыту.	**18.03.2025**
		20–25 сантиметр биіктіктенсекіру.**:** қапталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту.	**25.03.2025**
		Кеглилер арасынан қол ұстасып жүру.. Алаңның әр жағында әр түстегі бір-бір кегельден қойып шығады, балалардың бір тобы қызыл түсті кегельді айнала, басқа тобы – жасыл түсті кегельді айнала, үшіншісі – сары түстісін айнала тұрады.	**27.03.2025**
		Бағыт бойынша түзелу, сапқа тұру. сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту.	**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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Сәуір	**Дене шынықтыру**	Үлкен доппен секіру. **:** өкшемен отырып, бір-біріне допты домалату, көзбен өлшеу, доптың бағытын сақтау қабілетін дамыту	**01.04.2025**
		Бірнеше доғаның астынан еңбектеп өту. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғақпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою – қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау.	**03.04.2025**
		Шеңбер бойымен, «жыланша» жүгіру. Шеңбер құрау. Бір-бірден сапта жүру; сапта бір-бірден кегельдерді айналып жүру (айналып жүгірген кезде кегельдерді құлатуға болмайтынын балалардың есіне салады).	**04.04.2025**
		Гимнастикалық скамейкадан аттап өту. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алға қарай қосалқы адым жасап, бір кермеден екіншісіне өту (3 керме) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз. Күшті, епті болуға үйрету, зейінін, әрекет ету жылдамдығын дамыту;	**08.04.2025**
		Жазылмалы сатыны басып жүру. аяқты тиісті жерінде: алыстан және затқа қатты жақындамай, дер кезінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Әрекет етіп жылдамдығын, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту.	**10.04.2025**
		Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр)секіру. өкшемен отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін жетілдіру (қашықтық – 2 метр), допты қашықтыққа қарай	**11.04.2025**

		итеру қабілетін дамыту. 6 метр қашықтықта алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жаттықтыру, бір-бірімен соқтығыспай айналып кету қабілетін нығайту.	
		Құм салынған қапшықты бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). Соғатын қолға аттас аяқты сәл артқа қою және соғу күшін саралау білігіне назар аудару. Екі тізбек болып тұрады. Әр тізбектен бір бала белгіленген лақтыру сызығына келеді.	**15.04.2025**
		Матыдан баспен айналып домалау. Дұрыс бастапқы қалыпты сақтай отырып, әртүрлі етіп орналастырылған кегельдерге допты лақтыруға үйрету. Жұптасып жүгіргенде бір-бірімен үйлесімді адым жасап, ырғақпен әрі жеңіл жүгіру қабілетін жетілдіру.	**17.04.2025**
		Жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Бір-бірден сап түзеп жүру. Аяқтың ұшымен жүру және өкшемен жүру жаттығуларын кезекпен орындау – жүгіргенде аяқтың ұшын басады, жүргенде тізесін бүкпей, өкшемен жүреді.	**18.04.2025**
		Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған саты үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру.. Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту. Ептілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту.	**22.04.2025**
		Мақта допты бір-біріне лақтыру. допты бір қолмен, қолды ақырын қимылдатып еденге ұру және допты соғу күшін реттеуге үйрету. Табанды толық баспай, аяқтың ұшымен итерілу арқылы бір орында секіру қабілетін нығайту.	**24.04.2025**
		Аяқтың ұшымен жүру және өкшемен жүру жаттығуларын кезекпен орындау – жүгіргенде аяқтың ұшын басады, жүргенде тізесін бүкпей, өкшемен жүреді.	**25.04.2025**
		Кескін бөренелер үстімен жүру.: бөрене бойымен солға және оңға қосалқы адым жасауға, тұрақты тепетеңдік сақтауға және бойды тік ұстауға үйрету.	**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: ересек «Балдырған»
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек, 2024 ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Мамыр	Дене шынықтыру	Ағаш текшеден секіріп түсу (биіктігі 35 см текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту.	02.05.2025
		Кіші құрсаулардан секіру. Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу.	06.05.2025
		Сапта бір-бірден ара қашықтықты сақтап жүру. сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту.	08.05.2025
		Матыдан баспен айналып домалау.15 допты заттардың арасымен домалатқан кезде доп траекториясы бағытын өзгертуді үйрету. Допты қол саусақтарымен қатты күш салмай ақырын итеріп жіберу қабілетін дамыту. Бір орында секіруге, оң және сол жаққа бұрылуға жаттықтыру, екі аяқпен бір уақытта жерден серпіле секіріп	13.05.2025
		Үрленген доптардан (бір-бірінен қаштық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Бір-бірден тізбекке тұру. Жүру, доппен түзету жаттығуларын жасау: допты қолына ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүргенде – допты басынан жоғары көтеріп ұстайды, өкшемен жүргенде – допты алдында ұстайды.	15.05.2025
		Үлкен доппен секіру. Допты екі жағынан қос қолдап ұстау керектігін, бір-бірімен қақтығысып қалмауға тырысу керектігін түсіндіреді.	16.05.2025
		10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру	20.05.2025

		қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету.	
		2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Екі аяқтың ұшымен серпіле секіру (аса биік емес) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту. Алақаны мен табанын тіреп еңбектеуге жаттығуды жалғастыру; организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту.	**22.05.2025**
		Заттардың арасымен допты домалату.**:** өкшемен отырып, бір-біріне допты домалату, көзбен өлшеу, доптың бағытын сақтау қабілетін дамыту Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіруді жалғастыру	**23.05.2025**
		Үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. үш дөңгелекті велосипедті тебуге үйрету. Бұлшық ет корсетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту.	**27.05.2025**
		Гимнастикалық сатыға шығып, тақтайдан сырғанап түсу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу, алға қарай қосалқы адым жасап, бір кермеден екіншісіне өту (3 керме) жаттығуларын орындауды жалғастырамыз.	**29.05.2025**
		Бір-бірден тізбекке тұру. Жүру, доппен түзету жаттығуларын жасау: допты қолына ұстап жүру (оң қолына), аяқтың ұшымен жүргенде – допты басынан жоғары көтеріп ұстайды, өкшемен жүргенде – допты алдында ұстайды.	**30.05.2025**