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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қыркүйек	Дене шынықтыру	Бір-бірінің жанына сапқа тұрып, бір-бірден жүру. саптағы өз орнын таба білуге үйрету. Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту.	**02.09.2024ж**
		Сапта бірқалыпты және аяқтың ұшымен жүру. аяқтың ұшымен жүру. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру.	**04.09.2024ж**
		Сапта бір қалыпты және бір-бірден жүгіру. шеңбер құрып сапқа тұру. Сапқа тұрып берілген белгі бойынша тоқтап, бір қатармен жаяу жүру.	**06.09.2024ж**
		Сапта тізені жоғары көтеріп жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр). Ені 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпағадопты домалату.	**09.09.2024ж**
		Шеңберге тұру және шеңбердің іші, сырты, ортасын табу. екі аяқпен секіру(аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.	**11.09.2024ж**
		Тура жолмен тепе- теңдік сақтап жүру. тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру. Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау.	**13.09.2024ж**
		Сапта тапсырмаларды орындай отырып жүру. сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтапқуыршақты қолда ұстап, баспалдақпен төбешікке (горка) көтерілу, тұтқаларынан ұстамай, төмен қарай отырып сырғанау.	**16.09.2024ж**
		Заттарды оң және сол қолмен (2,5-5метр) қашықтыққа лақтыру. 4 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Түрегеп тұрып бір-біріне допты домалату (арақашықтық – 1,5 метр).	**18.09.2024ж**

		Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу. ені 20см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 1,5 метр қашықтықта бір-біріне допты домалату. Үш дөңгелекті велосипед тебу.	**20.09.2024ж**
		Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу. Кедергілердің арасынан еңбектеп «жыланша» жорғалауға жаттығу, оңға, солға орналасқан кедергілерді айналып өту, ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу.	**23 .09.2024ж**
		Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу. : ені 20см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 1,5 метр қашықтықта бір-біріне допты домалату. Үш дөңгелекті велосипед тебу.	**25.09.2024ж**
		Тура бағытта еңбектеу белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту.	**27.09.2024ж**
		Кескін бөренелер үстінен аттап жүру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру.	**30.09.2024ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қазан	Дене шынықтыру	Жүруді жүгірумен өзгерту: сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру.	**02.10.2024.ж**
		Аяқтың ұшымен,өкшемен жүгіру екі аяқпен секіру(аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.	**04.10.2024ж**
		1-1,5 минут ішінде жәй және орта қарқынмен үздіксіз жүгіру. Бір қатармен жүру және жүгіру. Арақашықтықты сақтауға назар аударады.	**07.10.2024ж**
		Алға жылжи секіру алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Ептілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарымқатынас, төзімділікке тәрбиелеу.	**09.10.2024ж**
		Ілініп тұрған затка секіріп қолмен жету**:** аяқтың ұшымен жүру. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру.	**11.10.2024ж**
		Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білуді жетілдіру.	**14.10.2024ж**
		Тартылған жіптің астынан еңбектеп өту	**16.10.2024ж**
		Доғаның астынан еңбектеп өту Доға астынан еңбектеу (биіктігі –40 см) – өтер кезде топтасу, бір-біріне кедергі жасамау. Доға астында оған тиіп кетпей еңбектеуге жаттықтыру, иілгіштікті жетілдіру.	**18.10.2024ж**
		Тік тұрған баспалдақтың арасымен еңбектеу қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың рейкаларынан аттап өту. Бөренеден (бум) еңбектеп өту.	**21.10.2024ж**

		Жерде жатқан жіптің бойымен тепе- теңдік сақтап жүру. тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету.	**23.10.2024ж**
		4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту	**28.10.2024ж**
		Төрттағандап еңбектеу еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту	**30.10.2024ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қараша	Дене шынықтыру	Саппен бағытты өзгертіп жүру Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету.	**04.11.2024.ж**
		Жүруді басқа қимылмен(секіру,жөрелеп жүру, төрт тағандандап) өзгертіп жүру Екі аяқпен секіруге үйрету (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру).	**06.11.2024ж**
		Жылдамдықты, адымды өзгертіп жүру Ептілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне, мейірімділікке тәрбиелеу.	**08.11.2024ж**
		Шеңбер бойымен жылдамдықты өзгертіп жүгіру Шеңбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену.	**11.11.2024ж**
		Бағытты өзгертіп,шашырап, қайта саппен жүгіру Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу.	**13.11.2024ж**
		Жүгіруді басқа қимылмен өзгертіп жүгіру Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл және еркін, бір қарқынмен және кеңістікте бағдарын айқындай отыра, тепе-теңдікті сақтап орындай білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу.	**15.11.2024ж**
		Бір орнында оңға,солға бұрылып секіру Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіруді орындауға үйрету . Ептілікті, күшін, зейінін дамыту.	**18.11.2024ж**
		Бір орнында тұрып ұзындыққа секіру Аттап жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Жеңіл әрі еркін, бір қарқынмен жүруді және жүгіре білуді, топтаса сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру.	**20.11.2024ж**

		2-3 метрлік қашықтыққа алға ұмтыла қос аяқтпен секіру Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру.Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу.	**22.11.2024ж**
		Төрттағандап еңбектеу еңбектеуге үйрету. 1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту	**25.11.2024ж**
		Оң,сол бүйірмен еңбектеу Алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету.	**27.11.2024ж**
		Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүру. Сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды	**29.11.2024ж**

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: ортаңғы«Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Аяқты алшақ қойып отырып, бір-біріне (1,5-2 метр) қашықтықта допты домалату. 1 метр арақашықтықта бір-біріне допты домалатуға үйрену.	**02.12.2024.ж**
		2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру.	**04.12.2024ж**
		Бірінің артынан бірі сапқа тұру. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен епті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту.	**06.12.2024ж**
		Туннель арқылы еңбектеу. Ирек жолмен жүруді үйрену, шектеулі алаңда жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білу.	**09.12.2024ж**
		Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүру. Сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды	**11.12.2024ж**
		Құрсаудан құрсауға секіру. Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және секіруді жетілдіру.	**13.12.2024ж**
		Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру.Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу	**18.12.2024ж**
		Саптағы, шеңбердегі өз орнын табу. Сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру.	**20.12.2024ж**
		Шеңбердегі өз орындарын табу. Шеңбер құрып тұруға үйренуді жалғастыру, сапқа тұру кезінде өз орнын шапшаң таба білу.	**23.12.2024ж**

		Гимнастикалық орындық үстімен жүру	**25.12.2024ж**
		Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру.Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу	**27.12.2024ж**
		15-20 см биіктіктен секіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өту.	**30.12.2024ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Қаңтар	Дене шынықтыру	Саты бойымен өрмелеу. Саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып жүгіруді үйрету, секіріп түскенде тепе-теңдікті	**03.01.2025ж**
		Заттардың арасымен допты домалату. Допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының биіктігіндей биіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету.	**06.01.2025ж**
		Қол ұстасып және арқаннан ұстап жүру. Арқан бойымен жүргенде дене бітімін тік ұстауды және нық тепе-теңдікті сақтай білуді жалғастыру.	**08.01.2025ж**
		Допты қақпаға домалату. Допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының биіктігіндей биіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету.	**10.01.2025ж**
		Тура және шеңбер бойымен жүру және жүгіру.	**13.01.2025ж**
		Сызықтан секіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету.	**15.01.2025ж**
		Заттарды айналып еңбектеу. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету.	**17.01.2025ж**
		Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру. Допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту.	**20.01.2025ж**
		Сапта бір-бірден және екеуден жұппен жүру.	**22.01.2025ж**
		2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Балаларды15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсуге үйрету	**24.01.2025ж**

		Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру.Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу	**27.01.2025ж**
		Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Белгі бойынша қимыл-қозғалысты орындай білуді жалғастыру.	**29.01.2025ж**
		Үш дөңгелекті велосипедпен шеңбер бойымен айналып тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу. Велосипед тебу дағдысын қалыптастыру.	**31.01.2025ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Ақпан	Дене шынықтыру	Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету.	**03.02.2025ж**
		Шанамен сырғанауды қалыптастыру. Қар үйіндісінің үстімен дұрыс жүре білу рефлексін, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін қалыптастыру	**05.02.2025ж**
		Шанамен бір-бірін сырғанату. Бір-бірін шанамен сырғанату кезінде қимыл әрекеттерін қалыптастыруды	**07.02.2025ж**
		Шанамен биік емес төбеден сырғанау. шапшаңдығын дамытуды жалғастыру.	**10.02.2025ж**
		Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу	**12.02.2025ж**
		Допты жоғары лақтыру,қағып алу. Допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының биіктігіндей биіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету.	**14.02.2025ж**
		Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға допты лақтыру. Допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының биіктігіндей биіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету.	**17.02.2025ж**
		Белгі бойынша көрсетілген жерге дейін жүгіру. Тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру, дене мен аяқ-қол бұлшық еттерін нығайту	**19.02.2025ж**

		Бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30см) тепе-теңдік сақтап жүру. Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру	**21.02.2025ж**
		Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсу. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу.	**24.02.2025ж**
		Гимнастикалық орындық үстімен аяқтың ұшымен жүру. белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, биіктегі тірекке сүйеніп статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу	**26.02.2025ж**
		Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру. Допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту.	**28.02.2024ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Наурыз	Дене шынықтыру	15-20 см биіктіктен секіру. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу	**03.03.2025.ж**
		Тура және шеңбер бойымен «жыланша» ирелеңдеп жүру. Кедергілердің арасынан төрттағандап еңбектеу арқылы «жыланша» жорғалауға жаттығу	**05.03.2025ж**
		Оң және сол қолмен допты кеуде тұстан лақтыру.(1,5-2метр қашықтықтан) допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту.	**07.03.2025ж**
		10-20 метрге дейін жылдам жүгіру. Тіке жолмен жүруді үйрету(ені – 25 см, ұзындығы– 2,5 метр), өз орнын шапшаң таба білу.	**12.03.2025ж**
		Тұрған орнынан жоғары секіру, биіктіктен тереңдікке секіру. Ептілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу	**14.03.2025ж**
		Шашырап қайта саппен жүру. Саптағы қатарды бұзбай, бағытты өзгерте отырып жүру мен жүгіруді алмастыруға жаттықтыру.	**17.03.2025ж**
		Гимнастикалық таяқшамен жаттығу жасау. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу.	**19.03.2025ж**
		Кескін бөренелер үстінен аттап жүру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру.	**26.03.2025ж**

		Кіші құрсаулармен жаттығу жасау. Алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету	**28.03.2025ж**
		Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру. Допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту.	**30.03.2025ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Сәуір	Дене шынықтыру	Биіктігі 40 см доғаның астынан еңбектеп өту. Белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету.1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір- біріне домалату әдісін бекіту.	**02.04.2025ж**
		40см қашықтыққа тұрған орнынан ұзындыққа секіру.	**04.04.2025ж**
		50-60 секунд бойы тоқтамай баяу жүгіру. секіріп жүгіру. Баяу қарқынмен жүгіру (60 секунд). Еденге тігінен қойылған үш шеңберден еңбектеп өту	**07.04.2025ж**
		Жерге (еденге) допты соғып , қағып алу. Допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру	**09.04.2025ж**
		Тура жолмен «ирелеңдеп» және шашырап жүгіру. Ирелеңдеп жүру дағдысын қалыптастыру. Кедергілер арасынан тепе-теңдікті сақтап «жыланша» ирелеңдеп өту. Жартылай бүгілген аяқтарымен екі сызықтан секіруге жаттығу.	**09.04.2025ж**
		Қырлы тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру.	**11.04.2025ж**
		Заттардың арасымен еңбектеу. Кедергілер арасынан еңбектей өтіп, доғадан өте білуді бекіту. Денешынықтыру жаттығулары мен әртүрлі қозғалыс ойындары арқылы қимыл-қозғалыстарын толықтыру	**14.04.2025ж**
		Жан-жаққа баяу айналып жүру.	**16.04.2025ж**
		Шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіру. Кедергілер арасынан тепе-теңдікті сақтап «жыланша» ирелеңдеп өту. Жартылай бүгілген аяқтарымен екі сызықтан секіруге жаттығу.	**18.04.2025ж**
		Бір-бірінен 10см қашықтықта орналасқан тақтайшалармен тепе-теңдік сақтап жүру.	**21.04.2025ж**
		Оң және сол қолмен тік нысанаға (биіктігі 1,2 метр) лақтыру. оң және сол қолдарымен қашықтыққа лақтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту	**23.04.2025ж**

		Еденге қойылған тақтай бойымен еңбектеу. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу	**25.04.2025ж**
		Кескін бөренелер үстінен аттап жүру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру.	**28.04.2025ж**
		Гимнастикалық қабырғаға (биіктігі 1,5 метр)өрмелеу және одан түсу. 1,5 метр қашықтықтан тұрып, допты бір-біріне домалатуға үйрету, допты екі қолдың саусақтарымен бір мезетте итере білуді қалыптастыру	**30.04.2025ж**

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: ортаңғы «Балапан», «Жұлдызша»
Балалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек, 2024ж

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Міндеттері	Күні
Мамыр		Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу.	**02.05.2025ж**
		Кеглилерді дәлдеп ату. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу.	**05.05.2025ж**
		Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Балаларды бір-бірлеп сапқа тұрғызып жүруге және жүгіруге жаттықтыру (жүру мен жүгіру кезектесіп тұрады	**12.05.2025ж**
		Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру	**14.05.2025ж**
		Тұрған орнынан жоғары секіру.	**16.05.2025ж**
		Шеңбер бойымен «ирелеңдеп» және шашаырап жүгіру. бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүгіру. Иректеліп қойылған жіптің бойымен жүру	**19.05.2025ж**
		Оң және сол қолмен биіктігі 1,2 метр тік нысанаға допты лақтыру. оң және сол қолдарымен қашықтыққа лақтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту	**21.05.2025ж**
		Құрсаудан құрсауға секіру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап еркін жүру және жүгіре білуді жетілдіру	**23.05.2025ж**
		Кескін бөренелер үстінен аттап жүру. Тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру.	**26.05.2025ж**
		Үш дөңгелекті велосипедпен тік жолмен тебу. Велосипед тебу жылдам қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.	**28.05.2025ж**

		Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрып тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту. Саусақтарының ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок иілгіш сақиналарын қолданып, балалардың иммунитетін көтеру	**30.05.2025ж**