

Бекітемін:  
№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасының  
менгерушісі: Қарабалина А.Е.

« 01 » « 01 » 2025 ж

**2025 -2026ж дене шынықтырудан ортаңғы топтарына арналған ұйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**№8 «Көжек» ортаңғы тобы**

**№9 «Балапан» ортаңғы тобы**

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тактай (20-30 сантиметр);</p> <p><b>Жүгіру:</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Тұрған орнында қос аяқпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты жоғары қағып алу.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен).</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған калыпта).</p>

		<p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру:</b> қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> тура жолмен жүру;</p> <p><b>Жүгіру:</b> қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін)</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> биіктігі (40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> 15-20 сантиметр биіктіктен секіру секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру;</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> қолдарды алға созып, жартылай отыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b> Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p>

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

**Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.**

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "салауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру.</b> сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу;</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше;</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b> Қимылды ойындарды ойнату.</p>

		<p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту;</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p>
--	--	---

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру:</b> қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу;</p> <p><b>Секіру:</b> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) секіру;</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> Саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p>

		<p>Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, "жүгір", "ұста", "тұр" белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар</b> Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p>Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:  <b>Жүру:</b> "жыланша", шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып арқан бойымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) лақтыру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу;  <b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  <b>Бірғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b>                      қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен).  <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b>                      допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.  <b>Қимылды ойындар.</b>                      Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  <b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p>

		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде карапайым мінез-кұлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "садауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру..</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p>
--	--	--

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру:</b> Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу:</b> 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбеутеу;</p> <p><b>Секіру:</b> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару;</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру;</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b> Қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.</p>

		<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Тамақтанар алдында қолды жуу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b> Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауала болу ұзақтығын қамтамасыз ету.</p>
--	--	--

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1.5 метр).</p> <p><b>Секіру.</b> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>

		<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b> Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде карапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).</li></ul> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру.</p>
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	<p><b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүру:  <b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Арқан бойымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық)  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  <b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).  <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <b>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар:</b>                      қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсір.  <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b>                      аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен);  <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.                      Қимылды ойындар.</p>

Қимылды ойындарды ойнату.

**Спорттық жаттығулар.** Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.**

Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

**Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.**

Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "салауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025 -2026 дене шынықтырудан ортаңғы тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p><b>Жүру:</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Еденге қойылған тақтай бойымен, арканның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр).</p> <p><b>Секіру:</b> қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұр.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</b> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен).</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b></p>

		<p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</b></p> <p>Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.</p> <p><b>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</b></p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, "салауатты өмір салты" және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p>
--	--	--