Бекітемін:
№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасының
меңгеруші: Карабалина А.Е.
_______________
«_02_» _09_ » 2025ж

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан мектепалды топтарына арналған ұйымдастырылған**

**іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**№2 «Айгөлек» мектепалды тобы**

**№3 «Гүлдер» арнайы мектепалды тобы**

**Ақтөбе қаласы**

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

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету)**: Қыркүйек айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **ҚЫРКҮЙЕК** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру;<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** заттардан аттап жүру.<br>**Жүгіру:** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.<br>**Секіру:** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру бір (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br>**Арқаға арналған жаттығулар:**<br>отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет). |

| | | |
|---|---|---|
| | • | **Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);<br>**Спорттық жаттығулар.** Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.<br>**Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру**.<br>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**<br>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Қазан айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| ҚАЗАН | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;<br>**Жүгіру:** бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);<br>**Секіру:** екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (ара-қашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу;<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** |

| | | |
|---|---|---|
| | | 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру бір (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br>**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br>**Арқаға арналған жаттығулар:**<br>стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** қолды тізеге қойып отырып-тұру;<br>**Спорттық жаттығулар.** Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру<br>**Қимылды ойындар.** Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру**.<br>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.**<br>Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Қараша айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| ҚАРАША | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** тізені жоғары көтеріп жүру.<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.<br>**Жүгіру:** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу.<br>**Секіру:** қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) оң және сол аяқты алмастырып секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**<br>орнында айналу, оңға, солға бұрылу.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Түзу бағытта адымдап жүру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.<br>Қолды желкеге қою.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.<br>**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар**: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6рет) |

| | | |
|---|---|---|
| • | | **Арқаға арналған жаттығулар:**<br>Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.<br>**Спорттық жаттығулар.**<br>Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.<br>**Спорттық ойындар:** Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.<br>**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру**.<br>Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіндіру.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.** Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Желтоқсан айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **ЖЕЛТОҚСАН** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** заттардан бір қырымен аттап жүру;<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру;<br>**Жүгіру:** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** етпетімен өрмелеу<br>**Секіру:** заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**<br>сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Жұбымен шеңбер бойымен жүру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.<br>**Арқаға арналған жаттығулар:** |

| | | |
|---|---|---|
| | • | отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу.<br>**Спорттық жаттығулар.**<br>Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.<br>**Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**<br>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.**<br>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету)**: Қаңтар айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **ҚАҢТАР** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып;<br>**Жүгіру:** белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру;<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту;<br>**Секіру:** бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр);<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.<br>Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.**<br>3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).<br>**Арқаға арналған жаттығулар:** |

| | | |
|---|---|---|
| | | Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** Қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);<br>**Спорттық жаттығулар.**<br>Сырғанау өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.<br>**Қимылды ойындар.** Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Адамның денсаулығына гигена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**<br>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.**<br>Өзіне-өзі қызмет көрсету жіне киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Ақпан айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **АҚПАН** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;<br>**Жүгіру:** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу;<br>**Секіру:** алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру;<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты екі қолымен заттардың арасымен (аралықтығы 4 метр) жүргізу<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**<br>бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.**<br>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала |

| | | |
|---|---|---|
| | • | колын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br>**Арқаға арналған жаттығулар:**<br>Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** қолды тізеге қойып отырып-тұру;<br>**Спорттық жаттығулар.** Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау.<br>**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар және спорттық жабдықтары бар ортаны құру.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру**.<br>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Наурыз айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **НАУРЫЗ** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.<br>**Жүгіру:** бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу;<br>**Секіру:** биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Түзу бағытта адымдап жүру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.**<br>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын |

| | | |
|---|---|---|
| | | желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);<br>**Арқаға арналған жаттығулар:**<br>отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.<br>**Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**<br>Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.**<br>Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы
**Топ/сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы
**Балалардың жасы:** 5 жас
**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету)**: Сәуір айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| Сәуір | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;<br>**Жүгіру:** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);<br>**Секіру:** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**<br>сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Жұбымен шеңбер бойымен жүру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.<br>Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Артқы жағынан қолды айқастырып көтеру.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** |

| | | |
|---|---|---|
| | | гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).<br>**Арқаға арналған жаттығулар:**<br>стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);<br>**Спорттық жаттығулар.**<br>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.<br>**Қимылды ойындар.** Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**<br>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.<br>**Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.** Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

**Білім беру ұйымы:** №41 Назерке бөбекжай-балабақшасы, Ақтөбе қаласы

**Топ сынып:** №2 «Айгөлек», №3 «Гүлдер» мектепалды тобы

**Балалардың жасы:** 5 жас

**Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету):** Мамыр айы, 2025-2026 оқу жылы

| Айы | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| **МАМЫР** | Дене шынықтыру | **Негізгі қимылдар.**<br>**Жүру:** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру;<br>**Жүгіру:** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр қашықтықта жүгіру;<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, шынтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу;<br>**Секіру:** екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6м) қос аяқпен секіру;<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.<br>**Музыкалық-ырғақтық қимылдар**<br>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**<br>Қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.<br>**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.**<br>3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Арқаға арналған жаттығулар:**<br>Қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).<br>**Аяққа арналған жаттығулар:** Қолды тізеге қойып отырып-тұру;<br>**Спорттық жаттығулар.**<br>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.<br>**Спорттық ойындар:**<br>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.<br>**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.<br>**Дербес қимыл белсенділігі.**<br>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.<br>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**<br>Адам ағзасы мен оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.<br>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**<br>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.<br>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |