

Бекітемін:

№41 «Назерке» бөбекжай-балабақшасының
меңгерушісі: Карабалина А.Е.

« 01 » « 09 » 2025ж

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

№4 «Жұлдыз» арнайы ересек тобы

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚЫРКҮЙЕК	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Өкшемен аяқтың сыртқы қырымен жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (ара-қашықтығы 15см) жүру;</p> <p>Жүгіру: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып қос аяқпен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-бірімен домалату;</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, (бір уақытта кезекпен), төмен түсіру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу жылдам және бір қалыпты.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу:</p>

2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАЗАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға); Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жаланша, шашырап жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; Секіру: 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; Лақтыру: домалату, қағып алу: Заттарды қашықтыққа лақтыру 3,5-6,5 метрден кем емес; Ырғақтық жаттығулар. Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру. Кеудеге арналған жаттығулар: Оңға, солға еңкею, шалқаю. Аяққа арналған жаттығулар: Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Қимылды ойындар. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>

2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

ҚАРАША

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден жүру; Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту. Жүгіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып Секіру: Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан); Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Белге қою, кеуде тұсына қою; Кеудеге арналған жаттығулар. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Қимылды ойындар. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту; Дербес қимыл белсенділігі. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. "Денсаулық - зор байлық" сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ</p>

2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ЖЕЛТОҚСАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру; Тепе-теңдікті сақтау: бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; Жүгіру: Жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру Еңбектеу, өрмелеу: Алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.</p>

2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАҢТАР	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау: Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан; Жүгіру: Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; Секіру: 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру; Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Спорттық жаттығулар. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Дербес қимыл белсенділігі. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>

2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
АҚПАН	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: Үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Жүгіру: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: құрсаудан еңбектеп өту; Секіру: 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Лақтыру, домалату, қағып алу: Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен лақтыру; Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Кеудеге арналған жаттығулар. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұту және жазу, төмен түсіру. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Спорттық жаттығулар. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p>

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
НАУРЫЗ	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар: . . .</p> <p>Жүру: адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру: Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.</p> <p>Секіру: орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (катарынан 3-4 рет).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуді, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
СӘУІР	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу;</p> <p>Жүгіру: Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту;</p> <p>Секіру: қысқа секіргішпен секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;</p> <p>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру;</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p>

**2025 -2026 оқу жылының дене шынықтырудан ересек тобына арналған ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
МАМЫР	Дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру;</p> <p>Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;</p> <p>Секіру: Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес);</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар.</p> <p>Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p>