

Бекітемін
Алматы облысы білім басқармасының
Қолпан қаласы бойынша білім бөлімі
Мемлекеттік мекемесінің "Нұр-Бабек"
бөбекжай-бағдарының" ҚМЖК
Методруші Н.Қошпаева
«28» 01 2025 жыл

2025 - 2026 оқу жылына арналған
Дене тәрбиесі ұйымдастырылған
іс-арекеттің перспективалық жоспары
«Толатай», «Ертегілік» мектепалды тобы

Дене тәрбиесі нұсқаушысы Н.Төкен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2025–2026 оқу жылына арналған Дене тәрбиесі
ұйымастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: КММК «Нұр-Бөбек» бөбекжай баалабақшасы

Топ: «Толарай», «Ертестік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5–жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы

Ұйымастырылған іс-әрекет	Ұйымастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табиғилықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар. Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқынды секіріптен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қояғыс бағытын өзгертіп, шапшаң жүру; заттардың, кетельдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен осем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғақты музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта алдымен жүру. Жұбымен</p>

шенбер бойымен жүру.
Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жеткеге қою, көтеру және екі жаққа созу, қолды жеткеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.

Спорттық жаттығулар.
Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Спорттық ойындар.
Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

Қимылды ойындар.
Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.
Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құрадалар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрадаларымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау, жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
Адам ата-ана және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ата-ана мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.
Мәдениетті тамақтану және асхана құрадаларын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай
балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: дене сапаларын қалыптастыру; - тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез- құлық дағдыларына жаттықтыру; - қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту; - шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпак табандылықтың аладын-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу; - ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар: секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру; лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі</p>

қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);

Музыкалық-ырғақтық қимылдар.

Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуесімен әсем де ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.

Спорттық жаттығулар:

велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;

баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;

бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып қағып лақтыру;

Дербес қимыл белсенділігі.

Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұскалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру.

Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>Дене шынықтыру - балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <ul style="list-style-type: none">- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар.</p> <p>Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Дөпты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алаканын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алаканды еденге тигізу; артқы жағынан қолды</p>

айкастырып көтеру; колды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуда баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Спорттық ойындар.

Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып лақтыру.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру; оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

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 сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай балабақшасы
 Топ «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5- жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</p> <p>Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті</p>

сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <ul style="list-style-type: none">- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпак табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар.</p>

Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

Спорттық ойындар.

Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

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 сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ul style="list-style-type: none">- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау;- жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту;- салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. <p>Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбанды)</p>

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бобек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</p> <ul style="list-style-type: none">- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. <p>Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6–8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p>

Спорттық жаттығулар.

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

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.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.

Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.

Білім беру ұйымы: КМ

Топ: «Толағай», «Ертөс»

Балалардың жасы: 5-7

Жоспардың құрылу к

Ұйымдастырылған
іс әрекет

Дене тәрбиесі

Білім беру ұйымы: КМҚК «Нұр-Бөбек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Төлегей», «Ертістік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p>

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.

Қимылды ойындар.

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

Дербес қимыл белсенділігі.

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.

Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Білім беру ұйымы

Топ: «Толағай»

Балалардың жасы

Жоспардың құрылымы

Ұйымдастырылған іс әрекет

Дене тәрбиесі

Білім беру ұйымы: КМКК «Нұр-Бобек» бөбекжай балабақшасы

Топ: «Толағай», «Ертөстік» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5- жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2025 оқу жылы мамыр айы

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру; өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру, аяқтың саусақтарымен жіпті жинау, құмы бар қаптарды іліп алып, бір орыннан басқа орынға ауыстыру, аяқ өкшесін айналдыру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Жүру: Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру;</p> <p>Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50-60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру;</p> <p>Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.</p> <p>Домалату, қағып алу, лақтыру: Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысу.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.</p>

Бекітемін
"Алматы облысы білім басқармасының
Қонаев қаласы бойынша білім бөлімі"
мемлекеттік мекемесінің "Нұр-Бөбек"
бөбекжай-балабақшасы" ҚМҚК
менгерушісі Н.Қошақпаева
2025 жыл

**2025 - 2026 оқу жылына арналған
Дене тәрбиесі ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**
«Айналайын», «Ақтиін» ересектер тобы

Дене тәрбиесі нұсқаушысы Н.Төкен

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

Білім беру ұйымы: «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Ақпін», «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып, екі жаққа иілу. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкпемен, содан кейін ұшымен қою, топылдату.</p> <p>Негізгі қимылдар: өкпемен жүру аяқтың ұшымен жүргізу 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу; бір орында тұрып, қос аяқпен секіру заттардың арасымен доптарды бір-біріне домалату; сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, бір-бірден сапқа тұру</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана</p>

құралды
тамақтану

Өзіне-
Өзіне-
тешін
ересек
әркеті
сұрту

Сауы
Шын
шара
шаю.
жолд
жала

құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары:

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Ақпін», «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеріп тұрған қалыпта алға еңкейіп қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолдарын айналыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылғанда екі қолды екі жаққа жайып жіберу. Екі қол белде оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткізу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақ пен екі тұсқа көтеріп, қатарынан (4-5 рет) жүрелеп отыру; Отырып аяқтың ұшын созу, табанды бұғу.</p> <p>Негізгі қимылдар: аяқтың сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүргізу; 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру; заттардың арасымен құрсауларды бір-біріне домалату; арқаның бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру; бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</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>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен ойындарын жетілдіру. Ауа райының жағдайын ескере отырып, балалардың таза ауадағы қимыл белсенділігін дамыту, ойындар ойнату</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p>

Өзіне-өзі қатіелік көрсету дәрісін.

Өзіне-өзі қатіелік көрсету дәрісін: өз бетімен қызығу мен шешімді, тілді таза аяда жетілдіру, қызығу мен шешімді, ересектің көмегімен оларды таза аяда, құрғы, белгілеу ересектің сөзі құтылды, қызығу мен шешімді, үстелді құру.

Сыртқы-шындықтарға:

Шындықтардан бұрық түсіріп, жаны және жерінің сү шындықтарға жеткізу: әрбір шындықтан жаны аяда шын. Жаны табылғаннан аяда-ау үшін түрлі жолдармен жаны аяда құру. Төмен аяда жолдармен шындықтар.

Бірінші бөлім: «Ақпарат» бөлімшесінің бағалаушысы
 Топ: «Ақпарат» бағалаушысы ерекше тобы
 Балалардың жасы: 4 жас
 Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-аресті	Ұйымдастырылған іс-аресттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы даму туралы жаттығулар: Қолды алға соғып, сәусектерді жұму және ашу, қолдың білектері айналыр. Қолды алға соғып, сәусектерді жұму және ашу, қолдың білектері айналыр. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкпені айналыр. Аяқтың бақылаумен жіпті жіңізе, құм салыптан қашықтарды өткелермен қосып алып, бір орыннан екінші орынға көше.</p> <p>Негізгі қимылдар: айналып жүру алдымен жүгіру жүргізу етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай сөйкесту; бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; заттарды қашықтарға жіберу (3,5-6,5 метрден кем емес); тақтайдың бойымен теңе-теңдікті сақтап бойымен жүру бір-бірін жалайла сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Бұйымдар жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды мұнымен сүйекшелу арқылы орындау.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда қимылдың дамуы. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастапқыда, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, еңгілігі) дамыту.</p> <p>Салдауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денеулік» - зор байлық» сөзінің мәнін түсінді, өзінің жасаған іс-арестінің аяғы асеріп, пәтерді тазалаудың пайдалы, суық тымсызды алдып- алуға болатынын түсінді.</p> <p>Дербес қимыл бекеті: Балалардың дөңгелек, қолдан ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.</p> <p>Материал-техникалық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұсынысқа, пәлсіздікке, өзінің сыртқы келбетін қалай алуға дағды айналырға баулу. Таныстар алында, сабынды жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарихты, қол орамалды пайдалану дағдын берту.</p> <p>Таныстарды асықпай пайдалану, асханға таныстарды болашақ келін алуға пайдалану.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларды.</p>

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бобек» бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Ақтын», «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеу, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүту және жату, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Аяқтың ұшын созу, өкшеңі айналыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкпемен таяқтың арқанын үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқаусак заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру сапта бір-бірден, ишбер бойымен жүргізу табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2-2,5 метр қашықтықтан) лақтыру гимнастикалық скамейканың бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p> <p>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. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p>

Тамақтану
(қасық, шп
кейін ауыз
Өзіне-өзі
Өзіне-өзі
тісін тазалау
оларды та
қолкалам
Сауықты
Шынықты
жүргізу
алдын-а
жалпы а
білімде

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бобек» бобекжай-балабақшасы
Топ: «Ақтін», «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы 2026жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару; қолдарды төмен түсіру, белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүту және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p>Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден жүру «жыланша», шашырап жүгіру; 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу; 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; бөрененің бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру бағыт бойынша түзелу</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, пешу.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру: Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді,</p>

тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

Білім беру ұйымы : «ҚР Бөбек» бөбекжай-бағалықсыз
Тегі : «Ақтін» , «Айналайын» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан айы 2026 жыл

Ұйымдастырылатын к-зектің міндеттері	Ұйымдастырылатын к-зектің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолдарын алға-артқа сермей, қолды икемді қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналады. Қолды алға созып, сәулеліктерді жүзу және ашу. Етігінен жатқан қолыңа мықтырып, басың, қолдарың алға созып көтер. Қатарынан 4-5 рет жартылайотыры. Екі қолды бөліп қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізен бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: жүзді жүтпурмен алмастырып жүру түрлі тәсірмен алмастырып отырып, ұлтшыл және баяу қарқынмен жүрісі қарсылаш еңбектен өту. 4-Сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 сантиметр) секіру. допты бір-біріне төменнен және басты аярада лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қалып алу. қолды екі жаққа созып, басқа қаншақ қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; опта, сола бұрылу</p> <p>Ырғақтан жаттығулар. Танес, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шамамен сарғанды, төбешіктен сарғанды, бір-бірін сарғанды, шылақпен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолақпен өз бетінше сырғанды.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарда жетекші ролін орындауға үйрету, ойын ережелерін сағалай түсіндіріп беру. Доптармен, секіріштермен, құрылыммен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p>Сауатты өмір салтын қалыптастыру. Дене белсенділігі (тәнергені жаттығу, шылақтар, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қалық болуының пайдалы туралы түсінікті кеңейту.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, атала түсетін салмақты реттеу.</p> <p>Материал-техникалық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұялтылымға, таауыққа, өзінің сыртқа келбетін дерексіздігіне әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тармақ, қолмен, аяқпен пайдалану білуін бекіту. Танымал аяқпен секіру. Тамақты жеушілік шайлау, асқана құрылдарын (қосық, шындық), майлықты дұрыс қолдану, тамақтану боптанан</p>

кейін ауа
Өмір-ой
Өмір-ой
Тісін тазалау
Оларды тазалау
Салмақты
Шылақтан
жүрісі:
табылған
жасын ая
бөлімге

парын бүтін,
/ және
алта созыл
қойып, екі
көме түсіру.

сирқилмен

имстр)

стр

өту,

ықамсн

шанамсн
33 бетіше

ежелерін
аулармен

қанс
алы

стерін

цларын
нан

кейін ауылда шао.
Өзіне-өзі қызмет көрсету дәлелдері.
Өзіне-өзі қызмет көрсету дәлелдері: өз бетіше қыну мен шешілуді,
тісін таллауды жетілдіру. Қынулар жинау, лу, ересектің көмегімен
оларды таллау, құрау, белгілеу әрекетінен сол құтыларда,
қалқаландарды жуу, үстелі ету.
Сұрақтыру-шындықтар шарадары:
Шындықтардың барлық түрлерін, жаппы және жергілікті су шарадарын
жұртту: әрбір тамақтануынан кейін ауылда шао. Жаппы
табиғи шындықтың алды-алу үшін түрлі жолдармен
жалан ақ жүру. Қамқандық инталь, жейі қыламен желістігінен
болмасе дене жаттыларын орындау. Тыныс ау жолдарын шындықтару.

Gut
Darm
Nach
dass
Kann
Cy
Mit
Zu
zu
Tu

Болт виннан кейін ағашқа шығарып піскізетү.

Өзіне-өзі қызымет көрсету дәлдігі.

Өзіне-өзі қызымет көрсету дәлдігінен өз бетінше кінну мен пайдалану, тегін тағамды жеткізіп, қызыметті жинау, ісу, өрескелдік қызыметімен оларды тағамды, құрау, белгілеу арқылымен сон құтыларды, қызыметшілерді жуу, үстелді сүрту дәлдігінен дәлдігі.

Сауықтыру-шымықтыру шаралары.

Шымықтырудың барлық түрлері, жалпы және жеке тегіндігі ең шымықтыру жүргізу, әрбір тамақтанғаннан кейін ауылды шымықты. Жалпы тамақтанғаннан алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалпы ішкі жүргізі.

Тыңсы ау жолдарын шымықтыруды дәлдігі

у, қолдан білетінін
сөз қол, шықтыры түсіп,
а-қолға баруы (жалпы)
о, түреліні түрлі,
ауақ, заттарды іші алып,
і кесек көтеру.

шіні ауыстырып жүтіру
пайы қалымен өресінеу,
ақмен және бір қолмен
р, біліктігі 30-35

шымықтыру жұмысымен

осымен теб: оыл, сола

а үйрену, ойланы
армен, сескілгермен,
алтын дәлдігі.

ресу, не, шымықтыру

шымықты, қызықты
е және өрескелдігімен
Ау-райынан
шымықтыру орындары

пайы келісті
шымықтырып,
олды өз бетінше
м, қол орындары

пай, ақша
с қолдану, тамақтанған

Жоопардын кыязы келди: 1971

[illegible]

Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай тайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майды дұрыс қолдану, тамақтанған кейін ауызды шаюды дамыту.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, сресектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаюды. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен жалаң аяқ жүруді. Тыныс алу жолдарын шынықтыруды жасату

Билим берүү үйүмүз: «Нур-Тоо» бөлүмүндөгү билим берүүчүлүк үйүмүз
Төр: «Актын» «Алтын» «Кызыл» өлкөсү
Билим берүүчүлүк: 4 жаш
Жогорку билим берүүчүлүк: Мамар, 2026 жыл

[illegible]

Келін ая
Өлме-ө
Өлме-ө
Тиги та
Оларда
Калма
Сайы
Шыма
Жүрт
Таба
Жаза

кескеш), төмен
сүзгү: бетке қою,
сүзгү отырып, дөңдү
ріп, жоғары көтерілген
Екі аяқта кескеш
қою, тарсылдату,
қойып, екі жаққа

і секіріткен секіру,

итнес-жолары

арды мұздымен

тебуге, онда, солға

у, оның ерекшелігін
рмен, құрсаулармен

спорттық және
айласы туралы

д қимылда
с ерекшеліктерін
рылығын
арды орындауы үшін

себестің қалғандарды
еткізіп, олардың
ууға, тісін тазалауға
ту,
және құралдарын
танып білгенін

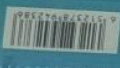
кейін ауада шамадан асырмау.

Ойын-ой қимыл көрсету дәлелдері.

Ойын-ой қимыл көрсету дәлелдері: өз бетінше қимыл мен ішкіну,
тісін тазалау, жетілдіру. Қимылды жинау, ішкіну, ерекшеліктерімен
оларды тазалау, құрастыру. Бейнесу әрекетінен сон құралдары,
қимылдары жүйе үлгісіне сәйкес.

Сауықтар-шындықтар парадері.

Шындықтардың барлық түрлері, жалпы және жергілікті оқу парадері
жүргізу: әрбір тақырыптан кейін ауада шамадан асырмау. Жалпы
тақырыптың ауада шамадан асыру түрлі жолдармен
жалпы тақ жүргізу. Тақырып жолдарын шындықтарды жасау



XB-30

11 Hefen
300cmx40cm

Xing Bang
Paper Products
Shanghai Paper Industry Co., Ltd.

Бөстемпи
"Ауылдык облыстық білім басқармасының
Қолыңға қалыңды бойынша білім бағаны"
мектептік мекемесінің "Нұр-Боебек"
бөбекшілік бөлімшесінің ҚМЖК
мүдирінің 41 Қапалаева
2025 жыл

2025 - 2026 оқу жылына арналған
Дене тәрбиесі ұйымдастырылған
іс-арекеттің перспективалық жоспары
«Еркемай» кіші тобы

Дене тәрбиесі нұсқаушысы Н.Төкен

Мектепке жетінші тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке жетінші тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024-2026 оқу жылында арналған

ұйымдастырылған іс-арекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Шыр-Бөкере» бөбекжайы-балабақшасы
Топ Ерекшелігі: кінші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айкастыру және екі жағына жазу, қолды шалақтау; қолды алға, жотары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, сәусектарын ашып жұму; тізген бүгіп жазу (екіншісіне тұрып)</p> <p>Негізгі қимылдар: песалоттің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, бірқалыпта жүгу, шашырап, берілген бағытта жүгу</p> <p>Бір орында тұрып екі ақшап секіру Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу</p> <p>Екі қолмен 1-1,23 м арақашықтықтағы (көлінен) нысанға (кеуде тұсынан, төменнен, жотардан (қағып алмай) доптарды доналау</p> <p>Жиіктері шектелген тұра жолақпен (ені 20-23 см, ұзындығы 2-2,3 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Кімдіктері ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орнамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру.</p> <p>Кийін-шешіну кезінде кийімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, іпектің әр түрлерін қолдана орындықта ұқыпты жатар айнада ұқыпты жинау білігін бекіту.</p> <p>Жеңілерін өз бетімен түру, жуыну кезінде кийімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту.</p> <p>Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нәзік үгіттеу, тамақты</p>

қоспады және
аралмасы негізінде
спарды
пасы

ауылды жауып шайну, ауылды толтырып сөйлемей,
Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді
дәріптеу заттарымен таныстыруды жалғастыру.
Сауықтыру-шынықтыру шаралары:
балаларды серуен кезінде ұлттракүлтің сәуленің
асерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен
шынықтыру.
Дербес қимыл белсенділігі.
Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір
қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне
жағымды эмоциялық қарым-қатынас бйдыреді, бұрын
игерген қимылдарды озылтінен орындай алады.
Спорттық жағтыгулар:
велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке
отырыту, ересектердің көмегімен және көметісіз
түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен релді
басқару;

Әмсіяның
Ілім бөлімі"
Ар-Бөбек"
ІҚК
аева
жыл

і
ікестіру
ды алға,
у,
іншісіне
шенбер
бағытта
естімен
н)
інше,
калды
іпен
дана
месе
инау
імді
ітің
лық
кты

ушысы Н.

Білім беру ұйымы : «Ақтүр-Бобоево бобексайы-балабақшасы»
Топ «Еркесмай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кестісі: Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері	Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Орында жұру. Бастапқы қимылда тұрып, соң (оң) аяқтың тізесін баптап тізесін баптап ұстап бұту. Таңылып ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өтесін ала қою. Аяқтың бақылауын қимылдау (отырып).
Дене тәрбиесі	Негізгі қимылдар: Жұру. Ортүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдары артүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жұру. Шарты топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, іркітсізден аяқтанғы бойымен жұру. Мәдени-гигиеналық дағдылар. Қимылдағы ұқалысыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру. Қимыл-шешіну кезінде қимылдарын белгілі тәртіппен киюге және шешуіне, ілестіріп әр түрлерін қолдана білуді жалғастыру. Қимылдары шафқа немесе орындыққа ұқықта жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту. Жолдасының қимылдағы ұқалысыздықта көруге және оған өз көмегін ұсынуға үйрету. Жендерін өз бетімен тұру, жуыну кезінде қимыл сулауға, жуыну кезінде суды шарлауға/білігін бекіту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды серуен кезінде ұлырақудың сәуленің әсерінен ауа, су шараларының ұлырақудың шынықтыру. Дербес қимыл бекітуді. Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл бекітудің жаңа эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын ішкерген қимылдарды өздігінен орындай алады. Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырылу, ересектердің көмегімен және көмегісіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен ролді басыру.

Білім беру ұйымы : «Ақтүр-Бобоево бобексайы-балабақшасы»
Топ «Еркесмай»
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кестісі: Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері	Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	Жалпы дамытушы жаттығулар. Орында жұру. Бастапқы қимылда тұрып, соң (оң) аяқтың тізесін баптап тізесін баптап ұстап бұту. Таңылып ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өтесін ала қою. Аяқтың бақылауын қимылдау (отырып).

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бібек» білсежамы-бағабайқамы
Топ «Біріккен» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша айы 2025 жыл

ері	
а (он) бақтың	
а ұшымен	
дату	
а шеңбер	
а ұстап,	
агерге отырып,	
өз бетінше,	
а пайдалануға	
тіпшен киноте	
адапн білуді	
ақыға ұйқыға	
Жолдасының	
а өз көмегін	
ади сұламау,	
аін асерінен	
тыру;	
аңдарды	
аңиялық	
аңдарды	
а отырылу,	
аерекстерін	

Ұйымдастырылатын іс-арекет	Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың біліктерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кезуе тұсында айнастыру және екі жаққа жазу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын артүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру; шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгеріс отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген деңгейде бойымен жүру.</p> <p>Мәдени-тигпеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластаған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамамен құрып сүру, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.</p> <p>Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдар жөңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойында қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйіспелді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру, аю сияқты қорбандан жүру).</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу; үш деңгейдегі велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегісіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше релдәйбекәуға үйрету.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықпал танытуға баулу.</p>

қорықсаның
а білім беріңіз
"Нұр-Бібек"
СМББ
ақпанда
25 жыл

аушысы Н.Төкен

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бобек» бөбекжайы-балабақшаы
Топ «Еркемай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу Алға және екі жаққа еңкею.Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, колдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15 сантиметр): құрсаудан құрсауға аттап өту; тактайдың үстімен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, колдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау,</p>

екжайы-балабақшасы

н айы 2025 жыл

екеттің міндеттері

нулар.

тыру және екі жаққа жазу
Еденде отырып, аяқтарды

еттерін дамытуға және
лар.

тын ұшымен тұрып,

ары. Тура жолмен,

ы 2-2,5 метр) жіптің

ттарға шығу

ұмсақ

ары көтеру, түсу;

аттап өту; тақтайдың

неше кедергілерден

онында баяу айналу.

олдарын ластанған

бетінше жуу, беті

атып сүрту,

елтіру.

рамал, майлық,

әне оны өз

ретке келтіру,

ініну, әртүрлі

лдында киімдерін

ы бүктеп қою. Үстел

м дағдыларын

ауып шайнау,

тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс
отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары.

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне
сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын
қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға
қатысуға және жаттығуларды орындауға
қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл,
мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға
ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын
дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды
(жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру.
Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір
кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе
білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты
қорбандап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан
жетелеп сырғанату.

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін
(спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне
жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген
қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға
баулу.

жармасының
а білім бөлімі"
"Нұр-Бобек"
КМҚК
актаева
25 жыл

1

жаушысы Н.Т.

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекжайы-балабақшасы
Топ «Еркемай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұту және ашу. Шалқасынан жатқан қалыптааяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып).</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүгіру. Біркалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз</p>

ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

асының
ім бөлімі"
-Бөбек"

К
ва
ыл

ысы Н.Төкен

Білім беру ұйымы : «Ш.Р.Бөбек» бөбексаулы-бағабалқашасы
Топ «Еркемал» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Жанында тұрған (отырған) адамға қолыңдағы, допты беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа сиксею. Аяқтың бақылауын қимылдау (отырып).</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, ормелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доптың, гимнастикалық скамейканың астынан, арпұрлі заттардың, арқаның астынан нысанға дейін төрттаңдап (алақанмен, тізмен тіреп) еңбектеу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластаған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу. Беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарақ, түбек). кіміндегі опкылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, арпұрлі іпектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шафаға немесе орындыққа ұқалпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарайымы дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру. Сауықтыру-шындықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қаптамаңыз ету.Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шындықтыру шараларын өткізу.</p>

шасы

сеуде тұсында
лопты беріп,

тақтайдан

артүрлі

мен, тізбек

ан кезде

н қолын

тімен өзін

мал, тарак,

пе,

ретпен

дыкқа

мак

йіне сәйкес

сыз

лас

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойында қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбанды жеру).

Спорттық жаттығулар.

Шанамең сырғанау: шанға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамең сырғанауға үйрету.

Дербес қимыл белсенділігі.
Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықпал танытуға баулу.

асқармасын
ша білім бөлімі
и "Нұр-Бабек"
КМҚК

лақпасы
1025 жыл

аушысы Н.Т

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекжайы-балабақшасы
Топ «Еркемай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек), киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу.</p>

алабақшасы

сыл

рі

еттерін дамытуға

у және түсіру.

есін (заттан ұстап)

етр модульге

дермен әртүрлі

аға (төмен,

0,5-1,5 метр

пату

нған кезде және

тын жеке

н өзін ретке

к, орамал,

етінше,

р ретпен киіну

ықтар алдында

ктеп қою. Үстел

н

қауып шайнау,

тыру.

біне сәйкес

ету. Серуенде

ы орындауға

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Спорттық жаттығулар:

Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. (спорт залда немесе алаңқайда)

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

масының
лім бөлімі"
р-Бөбек"
К
сва
кыл

шысы Н.Төкен

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бобек» бөбекжайы-балабақшасы
Топ «Еркемай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу және ашу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіруге, 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру. Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек). киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу. Қимылды ойындар.</p>

ртқа сермеу, саусақтарды

тырып, аяқтарды

ымен тұрып, тартылу

н секіруге, алға қарай

секіруге, 10-15

лентадан (катар

рын ластанған кезде
хуу, беті мен қолын жеке
көмегімен өзін ретке

майлық, орамал, тарак,

ны өз бетінше,
у, белгілі бір ретпен
ді қолдана білу, ұйықтар
ындыхқа ұқыпты

йым дағдыларын

п шайнау, тамақ
ыс отыру.

ы: Балаларды топта
ойкес олардың таза
Серуенде қимылды
ды орындауға

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбанды жүру).

Спорттық жаттығулар:

Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегісіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

ының
бөлімі"
өбек"

ы Н.Төкен

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекжайы-балабақшасы
Топ: «Еркемай» кіші топ
Балалардың жасы: 2 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тактайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, танертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді,</p>

лабақшасы

деттері

дарын жоғары
арды қозғалту,
ға, оңға бұрылу
соzu (бірге және
танбұрылып,
арды жоғары
ю (етпетінен
п, жартылай
мен иіп, кезекпен

н, көлбеу

астынан,

алақанымен,

қарапайым
згерте отырып,
Қимылды

ипедті тура,
лып тебу.
ыптастыру.
рды сақтау
олды жуу,
ыларын

діру,
інез-құлық

үйрету;
і, құлақты
атып сүртуді,

орамалды орнына ілуді, таракты және қол орамалды пайдалануды үйрету.

Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.

Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

қармасының
а білім бөлімі"
"Нұр-Бобек"
СМҚК
жтаева
25 жыл

шысы Н.Төк

Бөкей-Атты
Халықаралық білім басқармасының
Қолғау бөлімі бойынша білім бөлімі
меншіктері мекемесінің "Нұр-Боев"
жобасының жетекшісі КМІК
Қолғау бөлімі
Н.Қошқарова
2025 жыл

2025 - 2026 оқу жылына арналған
Дене тәрбиесі ұйымдастырылған
іс-арекеттің перспективалық жоспары
«Ақбөте» орта тобы

Дене тәрбиесі нұсқаушысы Н.Төкен

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытуының үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы
негізінде 2025 – 2026 оқу жылына арналған
ұйымдастырылған іс-арекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бобек» бөбекжай-бағдарламасы
Топ: «Ақбөке» орта топ
Бағалардың жасы: 3 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірте немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару; басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу; алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауықтарды қозғалту, қол сауықтарын жұлу және ашу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Жүру. Брқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірімен, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру; қол ұстасып, арқадан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еленге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа бауу айналу.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, бағаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.</p> <p>Мәдени-тұпнелалық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде тұпнелалық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Мәдени-тұпнелалық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жұмыс кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p>

<p>Бағаларды сыртқы көлбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынынан кейін құрғатып сүртуді, ормалды орнына іруді, тарақты және қол ормалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толпырып сөйлемесу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімнің еті оңалықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орныммен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзалағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатынын туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықтау).</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.</p>
--

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбеге» бөбекжай-бағалақшасы
Топ: «Ақбөне» орта топ
Бағалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақақырымен қысып ұстау, таяқтың, білікшеңнің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырамын қосалқы қадаммен көбеу тастай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тұра жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қапшықтықта орналасқан тастайшалардың, қырлы тастайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, бағаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, тігертен және кешке тісі тізанау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез- құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Бағаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, күдікті тазалап жууды, жуынғаннан кейін</p>

Types

Үстел басылма мәдениетті тымактану

дәлділіктерін қалыптастыру: ас қасықпен шай қасықты, шайшыққаны, майлықты дұрыс қоюдан; нәлинді үйітеу, тамақты ауылды жауып, шайыну, ауылды тоқтырып сөйлеу.

Online-olj klijent koperty dattylapish.

Озіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау; белгілі реттілікпен кінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа,

кімніңдегі олжылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Сағуатты өмір сатты дағдыларын

Культурный.

Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлак, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге

болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды жулаққа, мұрынта тықтау).

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Білім беру ұйымы : «Нұр-Ботөке» бюджеттік-балабақшасы
Топ: «Ақбөне» орта топ
Балалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Қараша айы 2025 жыл

Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері	Ұйымдастырылатын іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Доптарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан</p> <p>Жотары көтеру: қолдарына лына немесе басынан жотары артына апарып</p> <p>шапшаңдық; допты бір-біріне басынан жотары(артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу; аяқты алға қарай қою; аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Домалату, лақтыру, қатып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көзденен нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), цықтарын алшақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жотары лақтыру, төмен - елеңге (жерге) соғу, қатып алу.</p> <p>Қимылды ойындар</p> <p>Кенестікті</p> <p>бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.</p> <p>Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау көжеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, тандертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p>

<p>Балаларды сартқы келбетін аяқлауға үйрету;себепінді дұрыс қолдану,қолды бегіті,құлақты тазалап жууды,жуынтаннан кейін құрғатып сүртуді,орымалды орынға ілуді,таракты және көп орыналды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тәмақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шай қасықты шынықсына,майлықты дұрыс қолдану,пайда үтітпеу,тәмақты ауызды жауып,пайнау,ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттіліктен кінйуге және шешінуге,тегі</p> <p>ташпауға,ұқыптылыққа,кімніңтегі ол қылықтарды байқауға,оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге,ас ішу құралдарын орымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту,ауырмәуға,денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы үніктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Серуенде қимылды ойындармен дене жаттығуларға қатысуға қызығушылықты арттыру</p>	дене
---	------

Білім беру ұйымы : «Нұр-Төбес» білімсіздік-балабақшысы
 Топ: «Ақбөке» орта топ
 Балалардың жасы: 3 жас
 құрылу кезеңі: Желтоқсан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар Колды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жопыры қарату, колды көтеру, түсіру, сауақтарды қозғалту, кол сауақтарын жұму және алу. Солға, оңға бұрылу (отыраған қалыпта),аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);колдарды алға созып, жартылай отыру, тізбені колмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізбені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу, 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еленте қойылған тақтай бойымен, арқаннан, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель</p> <p>арқалы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғала өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Қимылды ойындар Кеністікті бағдарлауда, «жүгіру», «сұста», «сұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанау; биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында колды жуу, таянғанды және кешке тісті тазалау дағдыларынқалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Балаларды сыртқы келбетін бақылауда үйрету; сабынды дұрыс қолдануды колды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынынанан кейін</p>

	<p>құратып сүртуді, орнамалы орнана ішуді, тарақты және қол орнамалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басенді мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шай қасықты, шынықшыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үтіптеу, тамақты ауызды жауып, шайну, ауызды тоғырып сөйлемесу.</p> <p>Өміне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұятылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұяштылыққа, киіміңдісі опкылықтардыбайқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмалы, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау.</p>
--	---

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бибек» балалық-бағалықшасы

Топ : «Ақбөке» орта топ
Балалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Қазіргі 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
<p>Дене тәрбиесі</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); Аяқты бұту және соғу (бірге және кезекпен); шалқасынан жатқан қалыптабырғылып, етіпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етіпетінен жатқан қалыпта); Отырып құм салынған қалыптарды аяқтың бақылауымен қысып ұстау; таяқтың, билиншенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалды қаламмен жүру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Секіру: Тұрған орында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, аяқтарды айналып және аяқтардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орынан ұзындыққа сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Шапамен сырғанау; Шапамен бір-бірін сырғанау; биік емес төбелен сырғанау.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, танертен және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру; тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету;</p>	

<p>сыйында дұрыс қолдануды қолдан, бетті, құлақты тамақпен жууды, жұмынанан кейін құратып сүртуді, орнамалды орнана іздді, таракты және қол орнамалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шай қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану, нанды үтіптеу, тамақты ауылды жууды, шайыну, ауылды топпырып сойыну.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімнің белгілі оқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнанмен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Дене белсенділігі (танертегі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдалы туралы түсінік қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұяқтығын қалыптастыру.</p>	
--	--

Ыйым беру уйымы : «Нур-Бибере» бөлбесжай-баллаба кишимы
Топ: «Акбон» орта топ
Балалардын жасы: 3 жас
Куралду кезеңи: Акпан айы 2025 жыл

Уйымластырылган ис эрекет	Уйымластырылган ис-эрекеттин микдестери
Дене тарбияси	<p>Жалпы дамилушым жаттыгулар</p> <p>колды жогары, алга, жан-жакка котеру және түсеру (бирге немесе кезекпен);заттарды бир колпнан екннш колына салу, алдина, артка апару, басынан</p> <p>жогары котеру; солга, онга буралу (отырган калыпта);дакты котеру және түсеру, аяктарды козгалту (шалкысынан жаткан калыпта);отырып кум салынган каппыктарды дактын боккайлармеси кыскал устат, таяктын, билкшенин (диаметри 6-8 сантиметр) бойымен косалкы кадаммен журу.</p> <p>Негизги кимылдар:</p> <p>Салтка туру, кайта салка туру; бирини артынан бири салка туру, бир-бирини</p> <p>жанына салка туру, шеңберге туру (көзбен багдарлау бойынша). Салпаты, шеңбердеги оз орнын табуга уйрети, ыргактык жаттыгулар. Танас, бурын уйренген жаттыгуларды және кимылдарды музыканын сүйемештеумен орындау.</p> <p>Кимылды ойындар</p> <p>Кимыл турлерин өзгерте отырып, ойындарга курдей ережелерди еилтуу. Кимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттык жаттыгулар:</p> <p>Шанамен сыртану. Шанамен бир-бирин сыртанату, биик емес төбеден сыртану.</p> <p>Мәдени-тигпеналык дагдыларды калыптастыру.</p> <p>Күшеникти өмирде тигпеналык дагдыларды сактау кажеттигин билу. Тамактанар алдында колды жуу, таярктен және кешке тисті тазалау дагдыларын калыптастыру.</p> <p>Мәдени-тигпеналык дагдыларды жетилдирү, тамактану, жуыну кезинде карапайым минез-күлык дагдыларын калыптастыру.</p> <p>Балаларды сарткы келбетин баккалууга уйретиу.</p>

сыйбалды дұрыс қолданулы, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жұмыттанған кейін құрғатып сүртуді, орнамалды орнатып іруді, тарақты және қол орнамалды пайдалануды үйрету.

Үстел басылды мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасықпен шай қасықты, шанышқыны, майшақты дұрыс қолдану; нанды үтіптеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды тоқтырып сөйлемеу.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.

Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұялысын қолдану; белгілі реттіліктен кінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұяштылаққа, киімінің еті оқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шымикстеру, спорттық және қамалды ойындар) мен ұйқының пайдасын туралы түсінік қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды ұя-жайла жолд киімен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тама аузыда болу ұяқтылығын қамтамасыз ету.

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекшек-бағалықшасы
Топ: «Ақбөпе» орта топ
Бағалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Наурыз айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арест	Ұйымдастырылған іс-аресттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артғын апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауақтарды қозғату, қол сауақтарын жұму және ашу. Дотты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу;аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>Ноқты кимилер:</p> <p>Жүгу. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірінен, алдыңғы бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тұра, шенбер бойымен, «жыланша», пашырап жүгу; белгілі бір талсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгу. Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгу; қарынды өткертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай бау қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгу. Домалату, дақтыру, қанып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа дақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) дотты кеуде тұсынан дақтыру, оң және сол қолмен тік нысанға (нысана бінкіті-1,2 метр) дақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын ашақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан дотты бір-біріне, заттардың арасымен, қақтапа домалату. Дотты жоғары дақтыру, төмен еденге (жерге) соғу, қанып алу.</p> <p>Кимилды ойындар</p> <p>Кимилды ойындарға баулу, бағаларды қарапайым ережелерді сақтауда, кимил түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Кимилды ойындарды ойнау.</p>

<p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу, Үш дөңгелекті велосипедті тура, шөңбер бойымен, оңтара және солға бұрылып тебу, Спорт залда</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру: Күнделікті өміріне гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таянған және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жұмыс кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды қолдау, бетті, құлақты тазалап жууды, жұмынан кейін қаратып сүруді, орнамалды орнана іруді, таракты және қол орнамалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шай қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; яғни үтіптеу, тамақты ауылды жауып, шайнау, ауылды тоғырып сөйлемесу.</p> <p>Өміне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұялпыталаққа, киімді белгілі орындарда бақылауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орынмен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шымықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету.</p>	
--	--

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бөбек» бөбекжай-бағалықшасы
Топ: «Ақбөке» орта топ
Балалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Сәуір айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алмақпандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қонағату, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отыртан қалыпта), аяқты бұзу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүтіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу, 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еленте қойылған тақтай бойымен, арқаның, дораның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу; гимнастикалық қабарғаға өрмелеу және олан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түсірін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, тандыртан және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>

	<p>Мәдени-этнономалық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жұмыс кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынмен дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты талаптан жууды, жуынаннан кейін құрғытын сүртулі, орнамалды орнына ілулі, тарақты және қол орнамалды пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шай қасықты, шынжырсынды, майлықты дұрыс қолдану; нанды үтіптеу, тамақты ауызды жууды, шайны, ауызды тоңтарып сойысу.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету деген ұғымдысын қолдану; белгілі реттілікпен киінуге және пешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдідегі оқшақтықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағз жүйесін пайдаланатын жаттығулармен таныстыру.</p> <p>Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>
--	---

Білім беру ұйымы : «Нұр-Бабек» бобекжай-бағлабақшасы
Топ: «Ақбон» орта топ
Балалардың жасы: 3 жас
Құрылу кезеңі: Мамыр айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар Қолды алға, жан-жаққа созу, алақанларын жогары қарату, қолды көтеру, түсіру, сауықтарды қозғалту, қол сауықтарын жазу және ашу. Солға, оңға бұрылу (отыратын қалыпта); аяқты бұту және созу (бірте және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етіпетінен жату және керісінше, иықтарды жогары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етіпетінен жатқан қалыпта) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүтүп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінін артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Сапаты, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таным, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемешіуімен орындау.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, бағаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тұра, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Мәдени-эстетикалық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау көзжеттігі білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, тандыртан және кешке тісті тазалау дағдыларынқалыптастыру.</p>

<p>Мәдени-инженерлік дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орнамалды орынға ілуді, тарақты және қол орамадағы пайдалануды үйрету.</p> <p>Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру; ас қасықпен шөй қасықты, шанышқаны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үтіптеу, тамақты ауызды жууды, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұқылысын қолдау; белгілі реттіліктен кінәтуе және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киімдегі оқалықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орымен қолдануға баулу.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>	
---	--