

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Білім беру ұйымы:** «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

**Топ/сынып:** Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

**Балалардың жасы:** 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек айы 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Бірғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған 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; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p>Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар</b></p> <p>Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.</p>

**Спорттық жаттығулар.**  
Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

**Қимылды ойындар.**  
Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**  
Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  
Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру.

**5 жастағы балалар**

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру.  
**Тепе-теңдікті сақтау:** заттардан аттап жүру.  
**Жүгіру:** шашырап жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** жүру мен жүгіруді алмастырып еңбектеу.  
**Секіру:** бір орында тұрып.  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу.  
Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.  
**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  
**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет)  
**Арқаға арналған жаттығулар:** отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет).

		<p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b> <b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып. таныс қимылды ойындарды ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
қазан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p>

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.

### 5 жастағы балалар

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру.  
**Тепе-теңдікті сақтау:** шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру.  
**Жүгіру:** жұппен жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** заттардың арасымен "жыланша" төрттағандап еңбектеу .  
**Секіру:** алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру.  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.  
**Кеудеге арналған жаттығулар.** Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  
**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  
**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет)  
**Арқаға арналған жаттығулар:** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).  
**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу.  
**Спорттық жаттығулар.**  
Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.  
**Спорттық ойындар.**  
**Баскетбол элементтері.** Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

		<p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар ,5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
қараша	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру:</b> 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>

**Қимылды ойындар.** Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
«Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.

### 5 жастағы балалар

**Негізгі қимылдар.**

**Жүру:** тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;

**Тепе-теңдікті сақтау:** скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.

**Жүгіру:** қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.

**Еңбектеу, өрмелеу:** кедергілер арасынан еңбектеу.

**Секіру:** екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;

**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
Түзу бағытта адымдап жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.

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

**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет)

**Арқаға арналған жаттығулар:** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).

**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу.

**Спорттық жаттығулар.**  
Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Спорттық ойындар.**

**Бадминтон.** Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.



		<p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып. таныс қимылды ойындарды ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау <b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп үйрету.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы 2024 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
желтоқсан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Секіру.</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы</p>

үшін жағдайлар жасау.  
**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.  
**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.  
**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
 Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.  
**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  
 Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.  
**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

### 5 жастағы балалар

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  
**Тепе-теңдікті сақтау:** арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру.  
**Жүгіру:** бір сызыққа қойылған заттардың арасымен жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** кедергілер арасынан еңбектеу.  
**Секіру:** қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), секіру.  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**  
 орнында айналу.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
 Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  
**Кеудеге арналған жаттығулар.** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.  
**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  
**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  
**Арқаға арналған жаттығулар:** стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.  
**Аяққа арналған жаттығулар:** қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).  
**Спорттық жаттығулар.**  
 Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.  
**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.

		<p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып. таныс қимылды ойындарды ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	---

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
наурыз	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру:</b> жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру.  <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.  <b>Секіру:</b> аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.  <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу.  <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу.  <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.  <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  <b>Спорттық жаттығулар.</b> Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.  <b>Қимылды ойындар.</b> Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p>

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.** Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.

**5 жастағы балалар**

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;  
**Тепе-теңдікті сақтау:** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.  
**Жүгіру:** кедергілердің арасымен өту арқылы "жыланша" жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);  
**Секіру:** оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), секіру.  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру.  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**  
 оңға, солға бұрылып сап түзеу.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
 Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;  
**Кеудеге арналған жаттығулар.** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.  
**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  
**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  
**Арқаға арналған жаттығулар:** , қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  
**Аяққа арналған жаттығулар:** қолды тізеге қойып отырып-тұру;  
**Спорттық жаттығулар.**  
 Шанамен сырғанау. 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 ұйымдастыруға мүмкіндік беру.  
**Дербес қимыл белсенділігі.**

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

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

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

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

танертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
ақпан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>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; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b></p> <p>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; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p>



**Кеудеге арналған жаттығулар.**  
 Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.

**Аяққа арналған жаттығулар.**  
 Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.

**Спорттық жаттығулар.**  
 Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.

**Қимылды ойындар.**  
 Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**  
 Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
 Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
 Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  
 Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
 Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.

**5 жастағы балалар**

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;  
**Тепе-теңдікті сақтау:** кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;  
**Жүгіру:** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу;  
**Секіру:** бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); **Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**  
 сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.  
**Кеудеге арналған жаттығулар.** Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. **Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді.

**Арқаға арналған жаттығулар:** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).

**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

**Спорттық жаттығулар.**  
Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

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

**Қимылды ойындар.**  
Бінта мен шығармашылық таныта отырып. таныс қимылды ойындарды ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

**Дербес қимыл белсенділігі.**  
Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, баулу.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
наурыз	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру.</b> Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Секіру.</b> 4–5сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Бірғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b></p> <p>Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p> <p>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p>

**Қимылды ойындар.**  
 Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.  
**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.  
**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
 «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс- әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын- алуға болатынын түсіну.  
**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
 Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.  
**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**  
 Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.  
**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
 Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

### 5 жастағы балалар

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру;  
**Тепе-теңдікті сақтау:** гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту;  
**Жүгіру:** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** бірнеше заттардан еңбектеп өту, **Секіру:** бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**  
 сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
 Түзу бағытта адымдап жүру.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**  
**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолды желкеге қою.  
**Кеудеге арналған жаттығулар.** Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;  
**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  
**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  
**Арқаға арналған жаттығулар:** стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.  
**Аяққа арналған жаттығулар:** аяқтың ұшына көтерілу. **Спорттық жаттығулар.**  
 Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

		<p><b>Спорттық ойындар.</b> <b>Футбол элементтері.</b> Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Көктем, мезгілінде велосипед тебуге, футбол, ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру.</p>
--	--	--

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
сәуір	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру.</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>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; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b></p>

Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.

**Спорттық жаттығулар**

Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

**Қимылды ойындар.**

Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.

Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

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

**Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.**

Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау.) сәуірге алдым - Тыныс алу жолдарын шынықтыру.

**5 жастағы балалар**

**Негізгі қимылдар.**

**Жүру:** қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

**Тепе-теңдікті сақтау:** қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.

**Жүгіру:** белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.

**Еңбектеу, өрмелеу:** әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.

**Секіру:** алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру;

**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; опты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу.

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**

сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**

Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру)

		<p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу.</p> <p><b>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</b> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b> екі бала жұптасып жасайды: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді,</p> <p><b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b> <b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Көктем, мезгілінде футбол, бадминтон, ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
--	--	--



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024- 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжайы» КМҚК

Топ/сынып: Түрлі жас топ «Қызғалдақ»

Балалардың жасы: 4 жастағы балалар, 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы 2025 жыл

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
		4 жастағы балалар
мамыр	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу; табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу.</b> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Бірғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру.</p>

**Аяққа арналған жаттығулар.**  
 Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру.

**Спорттық жаттығулар**  
 Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.

**Қимылды ойындар.**  
 Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.

**Дербес қимыл белсенділігі.**  
 Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**  
 Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.  
 Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**  
 Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.

**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.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**  
 Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру.

**5 жастағы балалар**

**Негізгі қимылдар.**  
**Жүру:** қосалқы қадаммен алға қарай жүру.  
**Тепе-теңдікті сақтау:** қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.  
**Жүгіру:** белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  
**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  
**Секіру:** биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.  
**Лақтыру, қағып алу, домалату:** допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;  
**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:**  
 сапқа бір, екі, үш қатармен қайта тұру.  
**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.**  
 Жұбымен шеңбер бойымен жүру.  
**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

		<p><b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b> Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.</p> <p><b>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</b> 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</b> екі бала жұптасып жасайды: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p><b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> қолды тізеге қойып отырып-тұру;</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Баскетбол элементтері.</b> Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Көктем, мезгілінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. <b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
--	--	---