


КЕЛІСІЛДІ
«Арай» балабақшасының
әдіскері
 Тяглая И.А.



БЕКТІЛДІ
«Арай» балабақшасының
меңгерушісі
Самаева М.С.
02.09.2024 жылы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оқу бағдарламасы негізінде «SABA – 16» ЖШС
«Арай» балабақшасы
ортаңғы «Ақ бота» тобының 2024– 2025 оқу жылына
арналған дене шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қыркүйек 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Әдетте, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, тапсырмаларды орындай отырып жүру қабілетін қалыптастыру: қол ұстасып, еденге қойылған заттар арқылы ету.</p> <p>Әр түрлі бағытта жүгіру қабілеттерін жетілдіру: тузу сызықта, шеңберде, белгілі бір тапсырмаларды орындаумен, каркынның өзгеруімен.</p> <p>Ілулі затты қолмен ұстай отырып, екі аяқпен, кашықтыққа, заттардың айналасында және олардың арасында алға жылжу арқылы секіру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Тікелей бағытта, заттардың арасында, айналасында қозғалу, баспалдақпен көтерілу, гимнастикалық қабырғаға кетерілу және түсу қабілетін жетілдіру. Физикалық қасиеттерді дамыту, заттарды кашықтыққа лақтыру, колденен нысанаға екі қолмен төменнен, допты бір- бірінен алыстан домалату, допты еденге (жерге) жоғары, төмен лақтыру, оны ұстап алу.</p> <p>Көлбеу тактада, бүйірлік қадаммен бөренелерде, кашықтықта орналастырылған тақталарда, қабырға тақтасында жүру қабілетін қалыптастыру.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қазан 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Тапсырмаларды орындай отырып, тізені жоғары кетеріп, бір-бірден журу кабілетін қалыптастыру: арқанды ұстап, тоқтап, еңкейіп, екі жаққа баяу айналу.</p> <p>Бағанда бір-бірден, аланның бір жағынан екінші жағына, белгілі бір тапсырмаларды орындай отырып, тоқтай отырып, керсетілген орынға сигнал бойынша жүгіру кабілетін жетілдіру.</p> <p>Қашықтыққа, сызық арқылы, қашықтықтағы орнынан ұзындыққа алға жылжу арқылы орнында секіру кабілетін жетілдіру.</p> <p>Тікелей бағытта, заттардың арасында, айналасында қозғалу, баспалдақпен көтерілу, гимнастикалық қабырғаға көтерілу және түсу кабілетін жетілдіру. Физикалық қасиеттерді дамыту заттарды қашықтыққа лақтыру.</p> <p>Көлденең нысанаға екі қолмен төменнен, допты бір- бірден алыстан домалату, допты еденге (жерге) жоғары, төмен лақтыру, оны ұстап алу.</p> <p>Көлбеу тақтада, бүйірлік қадаммен бөренелерде, қашықтықта орналастырылған тақталарда, қабырға тақтасында жүру кабілетін қалыптастыру.</p> <p>Бір-бірінің артында, бір-бірінің қасында, шеңберге (көрнекі нұсқаулар бойынша) салу кабілетін қалыптастыру.</p> <p>Шағын топпен және бүкіл топпен шеңберде өз орнын табуға үйрету.</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр)</p> <p>Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта</p> <p>Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру</p> <p>Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою.</p> <p>Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне</p>

	<p>сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігімен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау.</p>
--	--

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2024 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша»</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша».</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Еденге қойылған тақтай бойымен.</p> <p>Секіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Қимылды ойындар. қимылдарды үйлестіруге.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Шанамен бір-бірін сырғанату;</p>

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен.</p> <p>Жүгіру. белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр)</p> <p>Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар. кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларына баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шанамен сырғанау.</p>

	<p>Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
--	---

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: ақпан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Заттарды айналып жүру</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың арасынан өту.</p> <p>Жүгіру. белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу;</p> <p>Секіру. Сызықтан секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды басынан жоғары көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Қимылды ойындар. қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p>

Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Спорттық жаттығулар.

Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: наурыз 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. туннель арқылы еңбектеу.</p> <p>Секіру. тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: оларды алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше;</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау</p> <p>Қимылды ойындар. Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу.</p>

Қимылды ойындарды ойнату.

Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту

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

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: сәуір 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін).</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеу</p> <p>Секіру. Сызықтан секіру</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру,</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыпта бұрылып, етпетінен жату және керісінше.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш</p>

	дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.
--	---

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: мамыр 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	<p>Жүру. Жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>Секіру. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p> <p>Қимылды ойындар.</p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне</p>

	<p>сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p>Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу.</p>
--	---