

Тяглая И.А.

Тяглая И.А.

«Арай» балабақшасының
меңгерушісі

Самаева М.С.

02.09.2025 жылы



**2025– 2026 оқу жылына арналған дене шынықтыру
нұсқаушысының перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қыркүйек 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Шеңбер бойымен әр түрлі бағытта және белгілі бір бағытта жүру қабілетін қалыптастыру, қолдың әртүрлі позицияларымен, қол ұстасып, шұлықта, кіші топтарда және бүкіл топта және керісінше каркынның өзгеруімен, сигнал бойынша тоқтаумен, бұрылу арқылы. Жүгіру қабілетін жақсарту әдетте, шашыраңқы, заттар арасында шеңберде, 30- 40 секунд бойы үздіксіз, жаяу жүруден жүгіруге және керісінше. Еденде алыста жатқан лента, арқан арқылы екі аяқпен секіру қабілетін жетілдіру. Төрт аяқтап жорғалау, биіктігі 10см модульге өрмелеу, модульдің бетінің ауданы 50х50см жетілдіру. Физикалық дамыту допты екі қолмен лақтыру, әр түрлі заттардың астына 0,5-1,5 метр қашықтықта, допты бір-біріне айналдыру

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қыркүйек 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру қабілетіне үйрету. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) қабілетіне үйрету. Еңбектеу, өрмелеу дағдыларын жетілдіру. Тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру қабілетін жетілдіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Допты бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қазан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Шеңбер бойымен әр түрлі бағытта және белгілі бір бағытта және белгілі бір бағытта жүру қабілетін қалыптастыру, қолдың әртүрлі позицияларымен, қол ұстасып, кіші топтарда және бүкіл топта және керісінше қарқынның, өзгеруімен, сигнал бойынша тоқтаумен, бұралу арқылы. Жүгіру қабілетін жақсарту әдетте, шашыраңқы, заттар арасында шеңберде, 30- 40 секунд бойы үздіксіз, жаяу жүруден жүгіруге және керісінше. Еденде алыста жатқан лента, арқан арқылы екі аяқпен секіру қабілетін жетілдіру. Төрт аяғымен жорғалау, биіктігі 10 сантиметр модульге бетінің ауданы 50*50 сантиметрді жетілдіру. Физикалық дамыту допты екі қолмен лақтыру, әр түрлі тәсілдермен және әр түрлі позицияларда, отыру және тұру, әр түрлі заттардың, астына 0,5-1,5 метр қашықтықта, допты бір-біріне айналдыру.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қазан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20–30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен лақтыра білуге үйрету. 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттардың арасымен еңбектей білуге үйрету. Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуге үйрету. Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды қайталау (Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен). Допты бір-біріне басынан жоғары беру. Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту және балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру шараларын жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен жүру. Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүру. Бірқалыпты, шашырап жүгіру. Көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанау. Жеке дауысты және дауыссыз дыбыстарды (шуыл, ызың және үнді дыбыстан басқа), еліктеу сөздерін, сөздерді және қарапайым сөз тіркестерін (2-4 сөз) дұрыс қайталап айтуға үйрету. Балалардың сөздік қорын ойыншық, киім, аяқкиім атауларын білдіретін зат есімдермен; ойын, ойын жаттығулары арқылы байыту. Балаларды зат есімнің көпше түрін қолдана білуге үйрету. Ересектердің сөзін түсінуге, шағын әңгімелерді көрнекі сүйемелдеусіз тыңдауға, қарапайым сұрақтарға (Кім? Не? Не істейді?) жауап беруге үйрету. Балалардың жастарына сәйкес көркем шығармалар оқу. Балаларды бесік жырларын, халық әндерін, ертегілерін, авторлық шығармаларды тыңдауға үйрету. Заттар мен құралдарды қолдану дағдыларын қалыптастыру, ауызша нұсқау мен үлгіге сүйене отырып, тапсырмаларды орындау. Есімін атағанда жауап беру, өзін айнадан және фотосуреттерден тану. Заттарды және олармен әрекеттерді атау, оларды суреттерден тану. Көліктер туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Ересектердің еңбегіне қызығушылық тудыру. Кейбір еңбек әрекеттерін білуге және атауға (тәрбиешінің көмекшісі ыдыс жуады, тамақ әкеледі, сүлгілерді ауыстырады) үйрету. Дөрекілікке, сараңдыққа теріс көзқарас қалыптастыру. Қоршаған ортадағы өсімдіктермен таныстыру. Сыртқы белгілері бойынша көгеністер (қызанақ, қияр, картоп) мен жемістерді (алма, алмұрт) ажырату.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20–30 сантиметр), арқан бойымен жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5–5 метр қашықтық). 4–6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, саты бойымен өрмелеу. Тұрған орнында қос аяқпен, 2–3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты 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; Балаларды ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру процедурасын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен жүру. Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүру. Бірқалыпты, шашырап жүгіру. Көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Заттарды екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен еңбектей білуді; саты бойымен өрмелеуді дамыту. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіре білуді дамыту. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты 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; Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Бірқалыпты, 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. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Алға және екі жаққа еңкею. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету. Еліктеу сөздерін және қарапайым сөз тіркестерін (2-4 сөз) қолдана отырып, сыбыс, ызың және үнді дыбыстарынан басқа, айқын жекелеген дауысты және дауыссыз дыбыстарды айту қабілетін дамыту бойынша жұмысты жалғастыру. Жеке дауысты және дауыссыз дыбыстарды, еліктеу сөздерін, сөздерді және қарапайым сөз тіркестерін (2-4 сөз) дұрыс қайталап айтуға үйрету. Балалардың белсенді сөздігін үй жануарлары мен олардың төлдерінің, көлік құралдарының және жеке күтім заттарының аттарын білдіретін зат есімдермен байыту. Зат есімнің көпше түрін қолдана білуді қамыту. Балаларды қарапайым сұрақтарға (Кім? Не? Не істейді?) және неғұрлым күрделі (Кім әкелді? Не әкелді? Кімге әкелді?) сұрақтарға жауап бере білуді дамыту. Өз пікірін білдіру қабілетіне үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Өртүрлі бағытта: «жыланша», шашырап жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, допты кеуде тұсынан лақтыру. Биіктігі 40 см арқанның, доғаның астымен еңбектеу. 15–20 сантиметр биіктіктен секіруге баулу. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүріп тебу. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу Қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); допты 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.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: ақпан 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу - негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепетендік 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. Бірқалыпты, 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. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бұту және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. 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). Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: ақпан 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүруді жетілдіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; денені солға, оңға бұру (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру Балаларды «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру рәсімдерін жасау. Тыныс алу жаттығуын жасау

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: наурыз 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру 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 бірбіріне домалату. Негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепетендік 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. Бірқалыпты, 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. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Алға және екі жаққа еңкею. Еденде отырып, аяқтарды кезекпен бүгу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. 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). Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: наурыз 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналуға үйрету. Тура жолмен жүре білуге үйрету. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10–20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50–60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (нысана биіктігі 1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық). Саты бойымен өрмелеуге жаттықтыру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіре білуді дамыту. Шағын топпен және бүкіл топпен (мұғалімнің көмегімен, көрнекі нұсқаулар бойынша) шеңберде өз орнын табу қабілетін дамыту. Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Қимылды ойындар. Балаларды қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізуге үйрету. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: сәуір 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; Бірқалыпты, 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; 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. 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. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. 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). Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: сәуір 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жан-жаққа баяу айналу қабілетіне баулу. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қарқынды өзгертіп жүгіру қаабілетін жетілдіру. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу, отыру, қолды алға созып отыру. Қимылды ойындарға қызығушылықты сіңіруді жалғастыру. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Шынықтыру процедураларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын орындау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: мамыр 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру Құрсаудан құрсауға аттап өту Бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру Гимнастикалық орындықтың астымен еңбектеу. 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. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұгу және ашу. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегіңіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Болашақ» аралас тобы

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: мамыр 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Екі жаққа да баяу айналу қабілетін дамыту. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қарқынның өзгеруімен жүгіру дағдыларын жетілдіру. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жорғалау, өрмелеу дағдыларын жетілдіру. Алға жылжу арқылы орнында секіру дағдыларын жетілдіру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (педагог көмегімен көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Денені солға, оңға бұру (отыру күйінен); қолды алға созып, тізені қолмен орап, басты еңкейту; тізеге бүгілген аяқтарды кезекпен көтеріп, төмендету. Қимылды ойындарға деген қызығушылықты арттыруды жалғастыру. Үш дөңгелекті велосипедпен түзу, шеңбер бойымен, оңға, солға бұрылыстармен жүру. Шынықтыру рәсімдерін жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.