

КЕЛІСІЛДІ
«Арай» балабақшасының
әдіскері

 Тяглая И.А.



БЕКТІЛДІ
«Арай» балабақшасының
меңгерушісі
Самаева М.С.
02.09.2025 жылы

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оқу бағдарламасы негізінде «SABA – 16» ЖШС
«Арай» балабақшасы
кіші «Балбөбек» тобының**

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

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

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 қарқынның 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: «Балбөбек» кіші топ

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 устасып, кіші топтарда және бүкіл топта және керісінше қарқынның, өзеруімен, сигнал бойынша тоқтаумен, бұралу арқылы. Жүгіру қабілетін жақсарту әдетте, шашыраңқы, заттар арасында шеңберде, 30- 40 секунд бойы үздіксіз, жаяу журуден жүгіруге және керісінше. Еденде алыста жатқан лента, арқан арқылы екі аяқпен секіру қабілетін жетілдіру. Төрт аяғымен жорғалау, биіктігі 10 сантиметр модульге өрмелеу, модульдің бетінің ауданы 50х50 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: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Тура жолмен жүру Жүгіру. Бірқалыпты жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың бойымен еңбектеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен лақтыру. Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың білектерін, иық белдеуінің бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштік қасиетін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Орнында жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен жүру. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Сызықтармен шектелген (ені 20-25 сантиметр, ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен жүру. Жүгіру. Бірқалыпты, шашырап жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу тақтайдың бойымен еңбектеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. 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. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары., гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Жүгіру. 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. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан еңбектеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге, алға қарай ұмтыла қос аяқпен затқа дейін (10-15 сантиметр) секіру Жалпы дамытушы жаттығулар. 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 Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: ақпан 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. Еңбектеу, өрмелеу. 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. Жүгіру. 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. Жалпы дамытушы жаттығулар. 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 бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: наурыз 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру Лақтыру, домалату. 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. Жүгіру. 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. Жалпы дамытушы жаттығулар. 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 бұғу және жазу. Шалқасынан жатқан қалыпта аяқтарын көтеру және түсіру. Тізерлеп тұрып, өкшеге отыру және тұру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбандап жүру). Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: сәуір 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; Жүгіру. 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; Секіру. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5- 1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5- 1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. Жалпы дамытушы жаттығулар. 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 қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар. 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: «Балбөбек» кіші топ

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: мамыр 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Құрсаудан құрсауға аттап өту Жүгіру. Бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру Еңбектеу, өрмелеу. Гимнастикалық орындықтың астымен еңбектеу. Домалату, лақтыру. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,5-1,5 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; отырып және тұрып, түрлі заттардың астынан 0,5-1,5 метр арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. Секіру. 10-15 сантиметр биіктіктен секіруге, еденде жатқан секіргіштен, лентадан (қатар қойылған 2 арқаннан) аттап секіруге үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу 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). Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету.