

КЕЛІСІЛДІ

«Арай» балабақшасының
әдіскері

 Тяглая И.А.

БЕКТІЛДІ

«Арай» балабақшасының
менгерушісі

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
ортаңғы «Ақ бота» тобының 2025– 2026 оқу жылына
арналған ден шынықтыру нұсқаушысының
перспективалық жоспары**

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қыркүйек 2025 жыл

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

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қазан 2025 жыл

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

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қараша 2025 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) Жүгіру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық) Енбектеу, өрмелеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта Секіру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. 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 Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігімен шығармашылығын дамыту. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау.

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: желтоқсан 2025 жыл

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

Мектепке дейінгі ұйым: «Арай» балабақшасы

Топ: «Ақ бота» ортаңғы топ

Балалардың жасы: 3 жас

Жоспар қай кезеңге жасалды: қаңтар 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып. Тепе-теңдікті сақтау. Арқан бойымен жүру, тура жолмен. Жүгіру. белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Еңбектеу, өрмелеу. Арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Аяққа арналған жаттығулар: тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Қимылды ойындар. кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларына 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: ақпан 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Заттарды айналып жүру Тепе-теңдікті сақтау. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың арасынан өту. Жүгіру. белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық) Еңбектеу, өрмелеу. Көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; Секіру. Сызықтан секіру Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды басынан жоғары көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); Аяққа арналған жаттығулар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Қимылды ойындар. қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. 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 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып. Тепе-теңдікті сақтау: қырлы тактайдың бойымен жүру. Жүгіру: белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; Домалату, лақтыру, қағып алу. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу. туннель арқылы еңбектеу. Секіру. тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: олдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; Аяққа арналған жаттығулар: отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау Қимылды ойындар. Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. 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 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тепе-теңдікті сақтау. бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру. Жүгіру. Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін). Домалату, лақтыру, қағып алу. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Еңбектеу, өрмелеу. Саты бойымен өрмелеу Секіру. Сызықтан секіру 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. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, Кеудеге арналған жаттығулар: аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыпта бұрылып, етпетінен жату және керісінше. Аяққа арналған жаттығулар: білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. 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: мамыр 2026 жыл

Ұйымдастырылған қызмет	Ұйымдастырылған қызметтің міндеттері
Дене шынықтыру	Жүру. Жан-жаққа баяу айналу. Тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жүгіру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Секіру. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. 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. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Кеудеге арналған жаттығулар: иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Аяққа арналған жаттығулар: білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Дербес қимыл белсенділігі. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу.