## №28 «Ақбота» бөбекжай- балабақшасы

Бекітемін:
Ақмола облысының білім басқармасының
«Кокшетау қаласы бойынша білім бөлімінің»
«Ақбота» бөбекжай-балабақшасының МККК
Меңгерушісі: Бережанова,Г _____

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде 2026 -2027 жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

*«Дене тәрбиесі»*

*Дене тәрбиесі нұсқаушысы: Тулегенов Болат*

Бекітемін:
Қызылорда облысының білім басқармасының
«Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің »
№138 Ақбөбек бөбекжай-балабақшасының МККҚ
Меңгерушісі Ережепова.Г

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқубағдарламасының негізінде 2026-2027 оқу жылына арналған ересек «Қарлығаш,Аққөгершін» тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

| Айлары | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері |
|---|---|---|
| | | |
| Қыркүйек | Дене тәрбиесі | **Жүру:** өкшемен, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** сызықтардың арасымен (аракашықтығы 15 сантиметр) жүру.<br>**Жүгіру:** аяқтың ұшымен жүгіру<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу;<br>**Секіру:** бір орында тұрып, кос аякпен секіру;<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.<br>**Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br>**Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен);<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты)<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.<br>**Спорттық жаттығулар.** Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу<br>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. |

| | | |
|---|---|---|
| **Қазан** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** аяқтың сыртқы қырымен жүру **Тепе-теңдікті сақтау:** сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың бойымен жүру. **Жүгіру:** тізені жоғары көтеріп жүгіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; **Секіру:** 2–3 метр қашықтыққа алға үметылып қос аяқпен секіру **Лақтыру, домалату, қағып алу:** заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес) **Сапқа тұру, сан түзеу, сапқа қайта тұру.** Екеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: **Кеудеге арналған жаттығулар.** Оңға, солға еңкею, шалқаю. **Аяққа арналған жаттығулар.** Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Спорттық жаттығулар.** Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. |
| **Қараша** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** алымдап жүру **Тепе-теңдікті сақтау:** гимнастикалық скамейканың, бөренеңің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып жүру **Жүгіру:** алымдап жүгіру **Еңбектеу, өрмелеу:** көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; **Секіру:** бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; **Лақтыру, домалату, қағып алу:** оң және сол қолымен қолдарынан қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) **Сапқа тұру, сан түзеу, сапқа қайта** |

| | | |
|---|---|---|
| | | **тұру**. үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолдарды төмен түсіру;<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру.<br>**Бірғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br>**Спорттық жаттығулар.** Велосипед тебу: екі немесе үш доңгелекті велосипед тебу<br>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. |
| **Желтоқсан** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** жан-жаққа қосалқы қадаммен ( оңға және солға) жүру<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** басқа қашық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу;<br>**Жүгіру:** санға бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша"жүгіру<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу;<br>**Секіру:** аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** 1,5 метр қашықтыққа тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру**. бағыт бойынша түзелу;<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** белге қою, кеуде түсына қою;<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Тізерлеп отырып, допты өзіңнен айналыра домалату. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Аяққа арналған жаттығулар.** Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Спорттық жаттығулар.** Шынаяны сырғанау: төбешіктен сырғанау; |
| **Қаңтар** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** санға бір-бірден жүру **Тепе-теңдікті сақтау:** қырлы тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; **Жүгіру:** шашырап жүгіру; **Еңбектеу, өрмелеу:** табан мен алаканға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу; **Секіру:** 4-5 сызықтан өтіп ( сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру **Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; **Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** оңға, солға бұрылу; **Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолдарын алға-артқа сермеу; **Кеудеге арналған жаттығулар.** Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан заты бір қолдан екінші қолға беру. **Аяққа арналған жаттығулар.** Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. **Спорттық жаттығулар.** бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. |
| **Ақпан** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** жүруді жүгірумен алмастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; **Жүгіру:** түрлі тапсырмаларды орындай |

| | | |
|---|---|---|
| | | отырып жүгіру<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаннан астынан еңбектеу;<br>**Секіру:**20- 25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** орнында айналу;<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Отырған қалыпта екі алқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.<br>**Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br>**Спорттық жаттығулар.** Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу |
| **Наурыз** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** жүруді секірумен алмастыру<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап өту<br>**Жүгіру:** шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** құрсаудан еңбектеп өту;<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3- 4 рет).<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** араларын алшақ ұстау және жақын тұру.<br>**Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған** |

| | | |
|---|---|---|
| | | **жаттығулар.** Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру.–<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Тізені бүгу, алға созу, жайғалап бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.<br>**Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. |
| **Сәуір** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының тақшаларынан аттап өту.<br>**Жүгіру:**1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу<br>**Секіру:** орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр) секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** әртүрлі кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан);<br>**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** орында айналу; **Жалпы дамытушы жаттығулар.**<br>**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.** Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру.<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен тақтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. |
| **Мамыр** | **Дене тәрбиесі** | **Жүру:** қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.<br>**Тепе-теңдікті сақтау:** үрленген лентадан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.<br>**Жүгіру:** орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.<br>**Еңбектеу, өрмелеу:** бөренеде және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.<br>**Секіру:** қысқа секіргішпен секіру.<br>**Лақтыру, домалату, қағып алу:** допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).<br>**Сапқа тұру, ең түзеу, сапқа қайта тұру.** аралығын алшақ ұстау және жақын тұру.<br>**Қол және аяқ белдеуіне арналған жаттығулар.** Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.<br>**Кеудеге арналған жаттығулар.**Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.<br>**Аяққа арналған жаттығулар.** Түрегеліп тұрып, аяқтың бикайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.<br>**Ырғақтық жаттығулар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау. |