Бекітемін:
Қызылорда облысының білім басқармасының
«Қазалы ауданы бойынша білім бөлімінің »
№ 28 «Ақбота» бөбекжай-балабақшасының МКҚК
Меңгерушісі: Ережепова.Г

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде 2026 -2027 дене тәрбиесінің кіші«Балапан,Балбобек»тобына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Айлары	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	**Жүру.** Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбербойымен жүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Тура жолмен, сызықтармен шектелгенені 20-25 сантиметр жүру. **Жүгіру.**Біркалыпты,шашырап,берілгенбағытта,әртүрліқарқынмен,заттардың арасымен жүгіру. **Еңбектеу,өрмелеу.** Шектеуліжазықтың,колбеутактайдыңбойымен еңбектеу. **Домалату,лақтыру.**Екіқолмен, әртүрлітәсілдерменәртүрлібастапқықалыпта0,5-1,5метраракашықтықтағынысанаға(төмен,жоғары)лақтыру; **Жалпыдамытушыжаттығулар.** **Қолдыңбілектерін,нықбелдеуініңбұлшықеттеріндамытуғажәненығайтуға арналған жаттығулар.** Қолды алға, жоғары, екі жаққа котеру; колдыкеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа кою; оларды бүгіп,жазу, колды шапалақтау, колдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу.
Қазан	Дене тәрбиесі	**Жүру.**Қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.**Ұзындығы 2-2,5 метр) жіптің бойымен, гимнастикалыкскамейканың үстімен жүру. **Жүгіру.**Аяқтың ұшымен, белгі бойынша токтап, бірінің соңынанбірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; **Еңбектеу,өрмелеу.**Доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: **Домалату,лақтыру.**Отырыпжәнетұрып,түрлізаттардыңастынан0,5-1,5метраракашықтыққадоптардыдомалату. **Секіру.** 10-15сантиметрбиіктіктенсекіру. **Арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның нілгіштік қасиетін дамытуғажәненығайтуғаарналғанжаттығулар.**Жанындатұрған(отырған)адамғаколындағызаттардыберіп,оңға-солғабұрылу.Алғажәнеекіжаққаеңкею.Едендеотырып,аяқтардыкезекпенбүгужәнежазу.Шалқасынанжатқанқалыптааяқтарынкөтеружәнетүсіру.Тізерлептұрып,өкшегеотыружәнетұру.
Қараша	Дене тәрбиесі	**Жүру.**Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары**. заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақмодульге):түру, **Жүгіру:**бағыттыөзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына токтамай жүгіру.

		Еңбектеу,өрмелеу. арканныңастынаннысанағадейінтөрттағандап(алаканымен,тізементіре п)еңбектеу. **Домалату,лақтыру.**Доптарды бір-біріне домалату. **Секіру.**Еденде жатқансекіргіштен,лентадан(катарқойылған2арқаннан) аттапсекіругеүйрету **Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналғанжаттығулар.**
Желтоқсан	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Белгі бойыншатоқтап,иректелгенлентаның бойыменжүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Қолдарынжоғарыкөтеру,түсу,заттардан(биіктігі10-15сантиметр):күрсауданқүрсауғааттапөту; **Жүгіру:**Жүруден жүгіругежәнекерісінше ауысу. **Еңбектеу,өрмелеу.** Биіктігі10сантиметр,ауданы50х50 сантиметрмодульге өрмелеу. **Орнында жүру.** Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттаңұстап) бүгу
Қаңтар	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Тақтайдыңүстімен20сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерденжәнетағыбаска) аттап жүру,орнындабаяуайналу. **Жүгіру.**Біркалыпты,шашырап,берілгенбағытта,әртүрлікарқынмен,заттардың арасымен **Секіру.**Лентадан(катарқойылған2арқаннан)аттапсекіругеүйрету. **Орнында жүру.** Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. **Спорттықжаттығулар.** Шанаменсырғанау:шанағаотырып,төбешіктенсырғанауға,шананыжібіненсүйретуге,ойыншықтардышанаменсырғанатуғаүйрету.
Ақпан	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақмодульге):түру, **Жүгіру:**бағыттыөзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. **Секіру.** Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге **Жалпыдамытушыжаттығулар.** Қолдыңбілектерін,иықбелдеуініңбұлшықеттеріндамытуғажәненығайтуға арналған жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолдыкеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп,жазу, қолды шаналақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бүгу жәнеашу. **Спорттықжаттығулар.** Мұздыжолдарменсырғанау:балалардықолынанжетелепсырғанату.
Наурыз	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Қолдарынәртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Тақтайдыңүстімен20сантиметрарақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерденжәнетағыбаска) аттап

		жүру,орындабауайналу. **Секіру.** 10-15сантиметрбиіктіктенсекіру. **Қимылдыойындар.** Балалардыересектерменбіргеқимылдарыжеңіл,мазмұныкарапайымқимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығындамытуғаықпалететотырып,негізгіқимылдарды(жүру ,жүгіру,лақтыру,домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердіңкарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқтыөрбеңдеп жүру).
Сәуір	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Белгі бойыншатоқтап,иректелгенлентаның бойыменжүру. **Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.** Тақтайдыңүстімен20сантиметраралықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерденжәнетағыбасқа) аттап жүру,орындабауайналу. **Дербеқимылбелсенділігі.** Ересектіңбақылауыменойынәрекеттерін(спорттық,би)орындауға,қимылбелсенділігінежағымдыэмоциябілдіруге,бұрынменгергенқимылдарды өзбетіншеорындауға ықыластанытуға баулу. **Велосипед тебу:** үш доңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердіңкөмегіменжәнекөмегінсізтүсуге,ересектердіңкөмегіменжә неөзбетіншеролдібасқаруғаүйрету.
Мамыр	**Дене тәрбиесі**	**Жүру.**Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып. **Жүгіру:**бағыттыөзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. **Орында жүру.** Бастапқы калыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттанұстап) бүгу **Сауықтыру-шынықтырушаралары.** Жылбойымедицинақызметкерініңжетекшілігіменбалалардыңденсаулығы мен жергілікті жағдайлар ескеріліп, табиги факторлар: ауа, күн,судыпайдаланаотырып,шынықтырушараларының кешенінжүзегеасыру. Балаларды тонта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың тазаауадаболуұзақтығын қамтамасызету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғақызығушылық пенықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайынескеріп,жеке тәсілдіжүзеге асыру.