# 

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қыркүйек** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтереді (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіреді, қолдарын арқасына апарады: қолдардын төмен түсіреді; белге қояды, кеуде тұсына қояды; қолдарын алға-артқа сермейді; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгеді, қолдарын айналдырады.  Қолды алға созып, саусақтарды жұмады және ашады, қолдың білектерін айналдырады.  Қолды кеуденің алдына қояды, желкеге қояды, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылады.  **Негізгі қимылдар:**  Жүреді. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  Тепе-теңдікті сақтайды. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүреді, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  Жүгіреді. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіреді, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  Еңбектейді, өрмелейді. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектейді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар**  Қимылды ойындарға қызығушылықты танытады. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытады.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалар доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындар ойнайды, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдаланады.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізеді: дымқыл шүберекпен сүртінеді, аяқтарды, денені шаяды, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаяды. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қазан** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.Кеудеге арналған жаттығулар:  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылады (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкейіп, шалқаяды.  Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтереді. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалатады.  Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға береді. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеріп, бүгіп және жазып, төмен түсіреді. Екі аяқты айқастырып, отырып және тұрады.  Тізерлеп тұрып, алға еңкейіп және артқа шалқайып, екі аяқты кезек бүгіп және жазып, көтеріп және түсіреді. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созып және осы қалыпта етпетінен бұрылып жатады. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтереді.  **Негізгі қимылдар:**  Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүреді, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіреді.  Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылады.  Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіреді.  Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеп, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеп, құрсаудан еңбектеп өтеді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қараша** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар:**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалар педагогпен бірге жаттығуларды орындап, қимылды ойындарға қатысады.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру:**  Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.  **Мәдени-гигеналық дағдыларды жетілдіру:**  Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүреді. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Желтоқсан** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеп, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіріп, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттарды қашықтыққа лақтырып (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтырады.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  **Қимылды ойындар:**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қаңтар** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту***.***  ***Секіру:*** 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  **Қимылды ойындар:**  Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Ақпан** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу.  **Қимылды ойындар:**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Наурыз** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту***.***  ***Секіру:*** 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру  (1,5 метр қашықтықта), қағып алу.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанатады.  **Қимылды ойындар:**  Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Сәуір** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүреді.  ***Жүгіру:*** аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір- бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіреді.  ***Сапқа тұру:***сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, қос аяқпен секіріп 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіреді, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалатады.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар:**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. |

# Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2025-2026 оқу жылына арналған дене тәрбиесінен ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Мерей» бөбекжайы

Топ**:** ересек топтары

Балалардың жасы: 4-жас

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2025-2026 оқу жылы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Мамыр** | **Дене**  **тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.***  Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.  ***Кеудеге арналған жаттығулар.***  Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру.  ***Аяққа арналған жаттығулар.***  Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.  ***Жүгіру:*** түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,  ***Сапқа тұру:*** Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өтіп, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүреді.  ***Еңбектеу,*** ***өрмелеу:*** етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеп, табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектейді.  ***Секіру:*** аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіріп, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіреді.  ***Лақтыру, домалату, қағып алу:*** заттарды қашықтыққа лақтырып (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтырады.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар:**  Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамытып, қимылды ойындарда жетекші рөлді орындайды, ойын ережелерін саналы түрде сақтайды. |