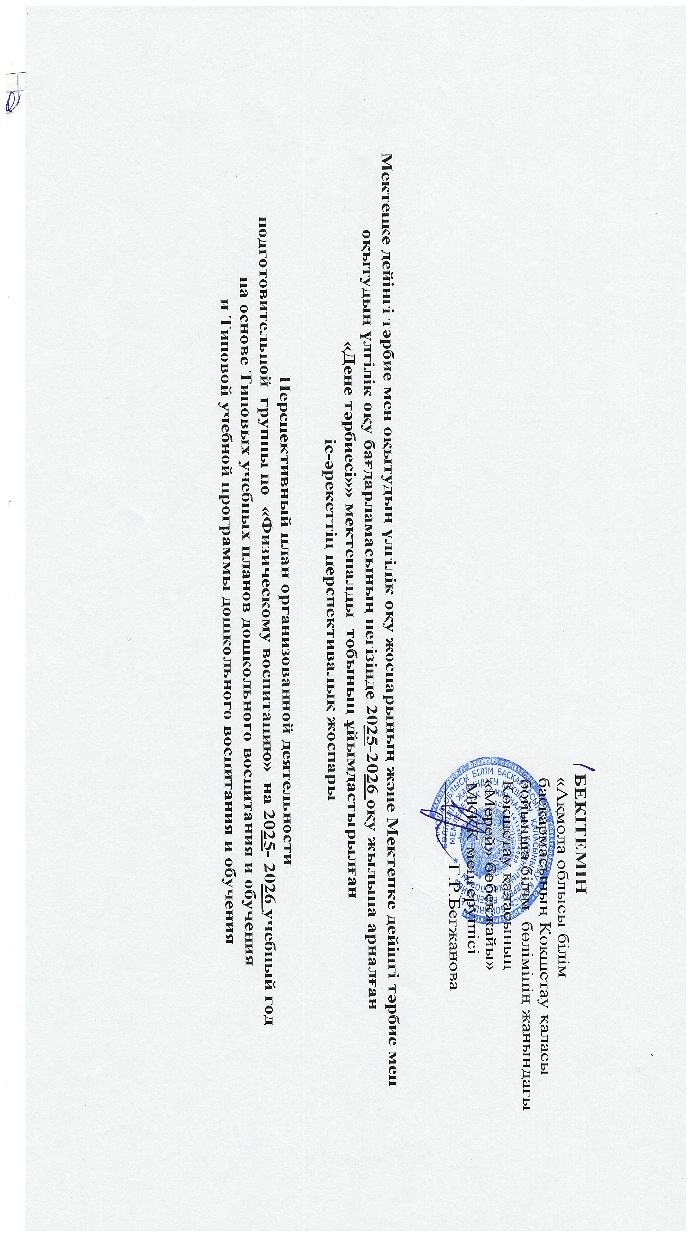
**

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қыркүйек** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Қол және иық белдеуіне арналған жаттығуларды орындайды. Қолды кеуде тұсына қояды, екі жаққа созады; қолды жоғары көтереді және екі жаққа созады, қолды желкеге қояды.  Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтереді (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтереді.  **Негізгі қимылдар:**  Жүреді. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүреді.  Тепе-теңдікті сақтайды. Заттардан аттап жүреді, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүреді.  Жүгіреді. Шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіреді.  Еңбектейді, өрмелейді. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектейді, кедергілер арасынан еңбектейді. Секіреді. бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  **Спорттықойынэлементтері**:  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  **Қимылды ойындар:**  Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ойнайды.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құрады.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізу дағдыларын біледі. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қазан** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  Кеудеге арналған жаттығулар.  Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне береді. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылады. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкейеді.  Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгіп және тік көтереді.  Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізеді. Қолдарын айқастырып желкеге қойып, қолды жазып, екі жаққа созады. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізеді;  Артқы жағынан қолды айқастырып көтереді; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылады. Отырып алға қарай еңкейіп, тізерлеп тұрып алға еңкейеді.  **Негізгі қимылдар:**  Тізені жоғары көтеріп жүріп, заттардан бір қырымен аттап жүреді; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүріп, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүреді;  Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүріп, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүреді,  Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіріп, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтамай жүгіреді;  Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеп (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелейді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  **Спорттықойынэлементтері**:  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  **Қимылды ойындар:**  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-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 кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  **Спорттықойынэлементтері**:  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  **Қимылды ойындар:**  Ұлттық қимылды ойындарды ойнайды.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастырып, жағдай жасап, олар жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін көрсетеді.  **Салауатты өмір салтын қалыптастыру:**  Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Балалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайынады. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Желтоқсан** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  ***Секіру:*** қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  **Спорттық ойын элементтері**:  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  **Қимылды ойындар:**  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Қаңтар** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.  ***Жүгіру:*** жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** орнында айналу, оңға, солға бұрылу.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.  ***Секіру:*** бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  **Спорттық ойын элементтері**:  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.  **Қимылды ойындар:**  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Ақпан** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** 3-5 метр қашықтықта екі  қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.  ***Секіру:*** алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  **Спорттық ойын элементтері**:  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  **Қимылды ойындар:**  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері** |
| **Наурыз** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар:*** Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  ***Кеудеге арналған жаттығулар:*** Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.  ***Арқаға арналған жаттығулар:*** отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  ***Секіру:*** тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.  **Спорттық ойын элементтері**:  Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.  **Қимылды ойындар:**  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-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 кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  ***Кеудеге арналған жаттығулар***: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.  ***Аяққа арналған жаттығулар***: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру:*** сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру.  ***Жүгіру:*** шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен  «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.  ***Секіру:*** бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  **Спорттық ойын элементтері**:  Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебеді.  **Қимылды ойындар:**  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. |

# 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**:** мектепалды топтары

Балалардың жасы: 5-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, 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:*** заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру.  ***Жүгіру:*** кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру.  ***Сапқа тұру:*** бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.  ***Тепе-теңдікті сақтау:*** әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру.  ***Еңбектеу, өрмелеу:*** допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.  ***Секіру:*** қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)  ***Лақтыру, қағып алу, домалату:*** 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіреді.  **Спорттық жаттығулар**:  Велосипед, самокат тебеді. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипедті тебеді. Оңға және солға бұрылады.  **Спорттық ойын элементтері**:  Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  **Қимылды ойындар:**  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. |