# 

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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 жоғары, алға, жан-жаққа көтереді және түсіреді (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салады, алдына, артқа апарады.  Басынан жоғары көтереді;қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтайды;  ***Қ***олды алға, жан-жаққа созады, алақандарын жоғары қаратады, қолды көтереді, түсіреді, саусақтарды қозғалтады, қол саусақтарын жұмады және ашады.  **Негізгі қимылдар:**  Жүреді. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтереді, сапта бір-бірден жүгіреді. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүреді.  Домалатады, лақтырады, қағып алады. Еңбектейді, өрмелейді. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді,  Сапқа тұрады, қайта сапқа тұрады. Бірінің артынан бірі сапқа тұрады.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Спорттық ойын элементтері**:  Қимылды ойындарға ойнайды, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге біледі, Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамытады.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Жыл бойы медицина қызметкерінің басшылығымен балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. |

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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 бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беріп, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылып,  солға, оңға бұрылады (отырған қалыпта);  Аяқты көтеріп және түсіріп, аяқтарды қозғалтады(шалқасынан жатқан қалыпта);  Аяқты бүгіп және созып (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жатып және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкейеді (етпетінен жатқан қалыпта).  **Негізгі қимылдар:**  Екеуден (жұппен) жүріп,әртүрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүреді.  Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта тура, шеңбер бойымен, «жыланша» шашырап жүгіреді.  Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді,секіру.  Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Спорттық ойын элементтері**:  Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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 жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен) заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасыменең бектейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.  **Дербес қимыл белсенділігі**:  Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнайды.  **Мәдени-гигиеналықдағдыларды қалыптастыру:**  Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу.  **Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.**  Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.  **Сауықтыру-шынықтыру шаралары**:  Балалар үй-жайда жеңіл киіммен жүреді. Күн тәртібіне сәйкес олар таза ауада болып ұзақ 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.*** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтырады.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметрден) еңбектейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылдыойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. |

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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 жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***. «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру:  ***Жүгіру.*** әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтырады***.***  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектейді, саты бойымен өрмелейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  **Қимылдыойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. |

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***. қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру.  ***Жүгіру.*** белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру***.***  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру*.*  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылдыойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдардыүйлестіруге,кеңістіктібағдарлауға,«жүгір»,«ұста»,«тұр»белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. |

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-жас

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Айы** | **Ұйымдастырылған іс-әрекет** | **Ұйымдастырылғаніс-әрекеттіңміндеттері** |
| **Наурыз** | **Дене тәрбиесі** | **Жалпы дамытушы жаттығулар:**  ***Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***. Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  ***Жүгіру.*** Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көз бен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметрден) еңбектейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.  **Қимылды ойындар:**  Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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 жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтереді.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  Допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылады.  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  Аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қояды.  Қолдарды алға созып, жартылай отыру,тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтереді.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***.Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір-бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады (көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтырады (2,5-5 метр қашықтық)  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үшдөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылды ойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға,қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. |

# 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**:** ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-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:***  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  ***Кеудеге арналған жаттығулар:***  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  ***Аяққа арналған жаттығулар:***  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.  **Негізгі қимылдар:**  ***Жүру***.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта:тура,шеңбер бойымен жүреді.  ***Жүгіру.***Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіреді.  ***Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.*** Бірінің артынан бірі сапқа тұрып, бір бірінің жанына сапқа тұрады, шеңберге тұрады(көзбен бағдарлау бойынша).  ***Тепе-теңдікті сақтау.*** Тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүреді.  ***Домалату, лақтыру, қағып алу.*** Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтырады.  ***Еңбектеу, өрмелеу.*** Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметрден) еңбектейді.  ***Секіру.***Тұрған орнында қосаяқпен, 2-3метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіреді, 15-20 сантиметр биіктіктен секіріп, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,тұрған орнынан жоғары секіріп, сызықтан секіреді, тұрған орнынан ұзындыққа 40сантиметр қашықтыққа секіреді.  **Музыкалық-ырғақтық жаттығулар**:  Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындайды.  **Спорттық жаттығулар**:  Үш дөңгелекті велосипед тебеді. Оңға, солға бұрылыстарды орындайды.  **Қимылдыойындар:**  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. |