

Бекітілді  
№10 «Құлыншақ» бөбекжай  
директоры м.у.а С.М.Нсанбаева  
№1 педагогикалық кеңес шешімі  
31.08.2023ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және  
мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023 – 2024 оқу жылының ортаңғы топтарына арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған  
іс-әрекеттің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы  
негізінде 2023-2024 оқу жылына Ортаңғы топтарға арналған дене шынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық  
жоспары**

**Білім беру ұйымы: № 10 «Құлыншақ» бөбекжай-бақшасы**

**Балалардың жасы: 3 жас**

| №               | Ұйымдастырылған іс-әрекет                  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Қыркүйек</b> | <b>Дене шынықтыру<br/>(аптасына 3 рет)</b> | <p><b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, тура, шеңбер бойымен жүру дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, тура, шеңбер бойымен жүгіру дағдысын жетілдіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), допты бір-біріне домалату. Допты жоғары лақтыру, қағып алу дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Еңбектеу.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу дағдысын жетілдіру</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен дағдысын жетілдіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою қимылдарын орындауға үйрету.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.</p> |

|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қазан  | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, әртүрлі бағытта жүруді қалыптастыру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүруге үйрету.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, алаңның бір жағынан екінші жағына, шашырап жүгіруге үйрету.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Секіру.</b> Қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіруді үйрету</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыруды үйрету.</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға үйрету.</p>                                                                                |
| Қараша | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Шеңбер бойымен, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру;</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;</p> <p><b>Секіру.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сапқа тұру.</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апаруды; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету.</p> |

|           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Сапта бір- бірден, екеуден (жүппен) жүру; еденге қойылған заттардан аттап жүру</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Қырлы тақтайдың бойымен жүру;</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру;</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> туннель арқылы еңбектеу;</p> <p><b>Секіру.</b> 15-20 сантиметр биіктіктен секіруге үйрету</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен) үйрету</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізіп, ойнауға баулу</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Қаңтар    | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Сапта әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша» заттарды айналып жүру;</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалатуға;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Саты бойымен өрмелеуге;</p> <p><b>Секіру.</b> Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіруге үйрету.</p> <p><b>Сапқа тұру, қай сапқа тұру.</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолдарын қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату; шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеруге жаттықтыру.</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге дағдыландыру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату</p> |

|        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан  | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> сапта бір- бірден, екеуден (жүппен) жүру; қол ұстасып, еденге қойылған заттардан аттап жүру</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Алаңның бір жағынан екінші жағына тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен сызықтан секіру.</p> <p>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол саусақтарын жұму және ашу. Қолды жан- жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта), отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау жаттығуларын орындауды үйрету.</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен биік емес төбеден сырғанау.</p> |
| Наурыз | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр) жүруді жалғастыру</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіруді үйретуді жалғастыру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Туннель арқылы еңбектеу;</p> <p><b>Секіру.</b> Құрсаудан құрсауға секіру</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Заттарды бір қолынан екінші қолына салу; допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебуді үйрету</p>                                                                                                   |

|       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сәуір | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру</p> <p><b>Жүгіру.</b> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен тебуге үйрету</p> |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мамыр | Дене шынықтыру<br>(аптасына 3 рет) | <p><b>Жүру.</b> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p><b>Секіру.</b> Үйренген секіру қимылдарын қайталау</p> <p><b>Сапқа тұру</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу ; 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); отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойын.</b> Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Үш дөңгелекті велосипедті оңға және солға бұрылып тебу.</p> |
|-------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|