

«29» тамыз 2022 ж

С.К.Касенова

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.**

**Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы**

**Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.**

**Топ: Ортаңғы Қошақан тобы**

**Балалар жасы: 3-4 жас.**

**Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек.**

| Айы                | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                       | Материалдар мен құралдар |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Қыркүйек<br>I-апта | Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларды бекіту: шағын топпен тұру, педагогтің соңынан жүру, жүгіру. Тура жолмен жүруге үйрету. Орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Шағын топпен жүру, жүгіру кезінде қолды еркін қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. Педагогтің тапсырмасын тыңдау, орындау, белгі бойынша тоқтау дағдыларын бекіту. | 1.Тура жолмен жүру. 2.Орында тұрып қос аяқпен секіру. Қимыл- қозғалыс ойыны: «Маған қарай жүгір».        | Бубен, ысқырық.          |
|                    | Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларды бекіту: шағын топпен тұру, педагогтің соңынан жүру, жүгіру. Тура жолмен жүруге үйрету. Орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Шағын топпен жүру, жүгіру кезінде қолды еркін қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. Педагогтің тапсырмасын тыңдау, орындау, белгі бойынша тоқтау дағдыларына баулу. | 1)Орында тұрып қос аяқпен секіру.<br>2)Шағын топпен жүру,жүгіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Кім шапшаң». | Бубен, ысқырық.          |
|                    | Меңгерген іскерлік, ептілік дағдыларды бекіту: шағын топпен тұру, педагогтің соңынан жүру, жүгіру. Тура жолмен жүруге үйрету. Орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Шағын топпен жүру, жүгіру кезінде қолды еркін қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. Педагогтің тапсырмасын тыңдау, орындау, белгі бойынша тоқтау дағдыларына баулу. | 1)Тура жолмен жүру.<br>2)Орында тұрып қос аяқпен секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Көңілді алақандар».  | Бубен, ысқырық.          |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |                                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Қыркүйек<br>II-апта  | Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге- аяқ алшақ) үйрету. Шағын топпен бір- біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстау дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу.                                                           | 1)Қос аяқпен секіру, саптан шықпай, бағытты сақтай жүру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Допты қуып жет».                      | Жіп, әр балаға 2 сылдырмақ-тан.                         |
|                      | Қос аяқпен секіру(аяқ бірге- аяқ алшақ); бір-біріне доп домалатуды үйрету. Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіру (аяқ бірге- аяқ алшақ)дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезіну, музыкаға сәйкес жүру; сөздерді қайталау және оны орындау дағдыларын қалыптастыру.                                                                                        | 1)Ирелең жолмен жүру, қос аяқпен секіру.<br>2)Музыкаға сәйкес жүру, сөздерді қайталау.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Аттар»  | Ұзын жіп, әр балаға 2 сылдырмақ, доптар.                |
|                      | Қос аяқпен секіру(аяқ бірге- аяқ алшақ); бір-біріне доп домалатуды үйрету. Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіру (аяқ бірге- аяқ алшақ)дағдыларын бекіту. Музыканың басталуын сезіну, музыкаға сәйкес жүру; сөздерді қайталау және оны орындау дағдыларын қалыптастыру.                                                                                        | 1)Қос аяқпен секіру, ирелеңдеп жолмен жүру.<br>2)Музыкаға сәйкес жүру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Маған қарай жүгіріңдер» | Ұзын жіп, әр балаға 2 сылдырмақ, доптар.                |
| Қыркүйек<br>III-апта | Бір- біріне допты домалатуды үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту.                                                                                                                                                                                                                              | 1) Тура жолмен жүру және жүгіру..<br>2) Бір – біріне доп домалату.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Ұшақтар».                   | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                  |
|                      | Бір- біріне допты домалатуды үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту.                                                                                                                                                                                                                              | 1) Бір – біріне доп домалату.<br>2)Тура бағытта еңбектеу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Тышқандар»                           | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                  |
|                      | Бір- біріне допты домалату; тура бағытта төрттағандап еңбектеуді үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін; қимыл үйлесімділігін дамыту. Тура жолмен жүру және жүгіру. Шектелген алаң бойы жүруде тепе- теңдік сақтау қалпын бекіту. Төрттағандап еңбектеу кезінде, еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуді, ұсақ сезім мүшелерін дамыту. | 1) Бір – біріне доп домалату.<br>2)Тура бағытта еңбектеу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Тиіп кетпе»                          | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар, «алақан» модулі. |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек<br>IV-апта. | Шенбер құру, шенбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білу дағдыларын бекіту. Жаттығулар орындау кезінде тынысты тоқтатпау дағдыларын қалыптастыру. Музыка ырғағына сәйкес қимылды жай, шапшаң, ырғақты орындау қабілетін дамыту. | 1) Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білу дағдыларын бекіту.<br>2) Жоғары ілулі затқа секіріп қол тигізу.<br>«Тыныштық» қимыл- қозғалыс ойыны | Ойыншық күшік, әр балаға<br>2 шаршы, ілулі зат (қонырау), ұзын жіп. |
|                      | Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруге үйрету. Денені түзу ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. Жағымды көңіл күй, өзіндік қимыл белсенділігін қалыптастыру.                                                                                                  | 1) Денені түзу ұстап, тепе-теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру<br>2) Бір – біріне доп домалату.<br>«Теңіз жолмен» қимыл- қозғалыс ойыны.                    | Ойыншық күшік, әр балаға<br>2 шаршы, ілулі зат (қонырау), ұзын жіп. |
|                      | Қос аяғымен бір мезгілде екпінмен серпіліс жасай білу дағдыларын бекіту. Жаттығулар орындау кезінде тынысты тоқтатпау дағдыларын қалыптастыру. Музыка ырғағына сәйкес қимылды жай, шапшаң, ырғақты орындау қабілетін дамыту.                                                         | 1) Тура жолмен жүру және жүгіру.<br>2) Бір-біріне доп домалату Қимыл- қозғалыс ойыны «Қонаққа барамыз»                                                       | Ойыншық күшік, әр балаға<br>2 шаршы, ілулі зат (қонырау), ұзын жіп. |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

Білім беру ұйымы ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы

Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.

Топ: Ортаңғы Қошақан тобы

Балалар жасы: 3-4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан

| Айы             | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                                      | Материалдар мен құралдар           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Қазан<br>I-апта | Қос аяқпен секіруді (аяқ бірге- аяқ алшак) үйрету. Саптізбекке бір-бірден тұру; секіру (аяқ бірге- аяқ алшак) қимылдарын бекіту. Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру. | 1) Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру<br>2)Қос аяқпен секіру (аяқтары бірге- аяқтары алшак) Қимыл- қозғалыс ойыны «Саяжайға барамыз» | Тышқандар мен мысықтың бетпердесі. |
|                 | Қос аяқпен секіруді (аяқ бірге- аяқ алшак) үйрету. Саптізбекке бір-бірден тұру; секіру (аяқ бірге- аяқ алшак) қимылдарын бекіту. Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру. | 1) Қос аяқпен секіру (аяқтары бірге- аяқтары алшак)<br>2) Тура бағытта төрттағандап еңбектеу. «Поезд» қимыл- қозғалыс ойыны.            | Тышқандар мен мысықтың бетпердесі. |
|                 | Тура бағытта төрттағандап еңбектеуге үйрету. Бір- бірден саптізбекке тұру; тоқтап және тапсырманы орындай жүру; музыкаға сәйкес қимыл жасауға жаттықтыру.               | 1)Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру.<br>2)Тура бағытта төрттағандап еңбектеу. Қимыл қозғалыс ойыны: «Қақпадан өт»                   | Тышқандар мен мысықтың бетпердесі. |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Қазан<br>II-апта  | Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Берілген белгіге көңіл аударуға; қос аяқтап алға секіруге жаттықтыру. Көзмөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.                                                                                                                   | 1) Қос аяқтап алға жылжи секіру.<br>2) Допты қақпа арқылы домалату 1 м арақашықтықтан<br>Қимыл- қозғалыс ойыны. «Қонаққа барамыз»                                    | Қоян, сәбіз, доп, қақпа, барабан.                                                 |
|                   | Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға, қос аяқтап алға жеңіл жылжи секіруге жаттықтыру. Көзмөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.                                                      | 1) Допты қақпа арқылы домалату 1 м арақашықтықтан .<br>2) Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта төрттағандап еңбектеу.<br>«Жоғары және төмен» қимыл- қозғалыс ойыны | Қоян, сәбіз, доп, қақпа, барабан, ұзын жіп.                                       |
|                   | Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға, қос аяқтап алға жеңіл жылжи секіруге жаттықтыру. Көзмөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.                                                      | 1) Көз мөлшерін дамыту және табан бұлшықеттерін нығайту.<br>2) Допты қақпа арқылы домалат. Қимыл қозғалыс ойыны: «Көпір»                                             | Қоян, сәбіз, доп, қақпа, барабан, ұзын жіп.                                       |
| Қазан<br>III-апта | Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде статикалық тепе- теңдікті сақтауды; заттарды сол және оң жағынан айналып өтуін бекіту. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл- қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. | 1) Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру.<br>2) Қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеу.<br>«Қияр» қимыл- қозғалыс ойыны.                                   | Ойыншық, қонжық, әр балаға екі жалауша, заттар, орындықтар                        |
|                   | Бір-біріне допты домалатуды үйрету. Допты домалату кезінде қолдың қозғау күшін, қимыл үйлесімділігін, ұсақ сезім мүшелерін дамыту.                                                                                                                                                 | 1) Қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеу<br>2) Допты қақпа арқылы домалату.<br>«Мысық пен тышқандар» қимыл- қозғалыс ойыны.                               | Қонжық, әр балаға екі жалауша, заттар (ойыншық-тар), орындықтар доптар, қақпалар. |
|                   | Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. Допты астынан екі қолмен алға еркін лақтыруды үйрету. Көтеріңкі кеңістікте тепе теңдік сақтап жүруді бекіту.                                                                                                                               | 1) Қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеу<br>2) Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Көреміз, ұстаймыз, сеземіз ».             | Аттардың атрибуты, сылдыр-мақты баскиім, ұзын жіптер.                             |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Қазан<br/>IV-апта.</p> | <p>Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру; бытырап, бір- біріне соқтығыспай, заттарды айнала жүру.Басты дұрыс ұстап, табанға толық басып жүру. Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, текшенің үстінде тепе- теңдік сақтап тұру ( «<i>тиін</i> бұтаққа секірді » - текше, орындық үстіне шығып, шектеулі алаңда тепе- теңдік сақтау). Заттардың арасынан «ирелендеп» жүру. Екі аяқпен бір мезгілде серпіле қос аяқтап алға жылжи секіру және жерге жеңіл, аяқтың ұшымен қонуға үйрету. Қимылды белгілі тәсілмен, белгіленген бағытта нұсқау бойынша бастап, орындап, аяқтауға тәрбиелеу.</p> | <p>1) Заттардың арасынан «ирелендеп» жүру.<br/>2)Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, текшенің үстінде тепе- теңді сақтап тұру.<br/>3) Қос аяқтап алға жылжи секіру.<br/>«Қасқыр мен лақ» қимыл- қозғалыс ойыны.</p> | <p>Ойыншық тиін, бүршіктер салынған себет, текше, жіп немесе гимнастикалық таяқ.</p>  |
|                           | <p>Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, текшенің үстінде тепе- теңдік сақтап тұру ( «<i>тиін</i> бұтаққа секірді » - текше, орындық үстіне шығып, шектеулі алаңда тепе- теңдік сақтау). Қос аяқпен алға жылжи секіруді; қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеуге үйрету. Қимылды белгілі тәсілмен, белгіленген бағытта нұсқау бойынша бастап, орындап, аяқтауға тәрбиелеу.Жеңіл секіруге жаттықтыру. Музыкаға деген әсерленушілік сезімін бекіту. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау.</p>                                                                                   | <p>1) Қос аяқтап алға жылжи секіру.<br/>2)Қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеу.<br/>«Тез өз орнына бар» қимыл- қозғалыс ойыны.»</p>                                                                        | <p>Ойыншық тиін, бүршіктер салынған себет, текше, жіп немесе гимнастика-лық таяқ.</p> |
|                           | <p>Допты жоғары лақтыру және оны қағып алуға үйрету. Тереңдікке секіруге үйрету. Орындыктан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; шеңбер құру; бір- біріне кедергі жасамай, алға- артқа жылжи білу қабілеттерін бекіту. Музыкаға сәйкес затпен (таспа) қимыл жасауға талпындыру.</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1) Тереңдікке секіруге үйрету.<br/>2)Қос аяқпен алға жылжи секіру. «Тауықтар бақшада»</p>                                                                                                                           | <p>Ойыншық тиін, бүршіктер салынған себет, текше, жіп немесе гимнастика-лық таяқ.</p> |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

**Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы**

**Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.**

**Топ: Ортаңғы Қошақан тобы**

**Балалар жасы: 3-4 жас.**

**Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша**

| Айы              | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                        | Материалдар мен құралдар                                                   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Қараша<br>I-апта | Бір орыннан тұрып қос аяқпен «доптарша» секіруге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге (жерге) жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Саптізбекке тұруға жаттықтыру. Мойын, иық және қолдың бұлшықеттерін дамыту. Қимылды көңілді, пысық, ширақ балапандарды бейнелей білуге талпындыру. Белгіге көңіл аудару, сезіне білуге дағдыландыру. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау.                              | 1) Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру.<br>2) Қос аяқпен секіру.<br>«Кім жылдам» қимыл- қозғалыс ойыны. | Ойыншық-тар, доп, балапандар-дың, мысықтың бетпердесі.                     |
|                  | Еденге қойылған тактаймен төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп, еңбектеуге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге (жерге) жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыла-рын жетілдіру. Саптізбекке тұруға жаттықтыру. Мойын, иық және қолдың бұлшықеттерін дамыту. Қимылды көңілді, пысық, ширақ балапандарды бейнелей білуге талпындыру. Белгіге көңіл аудару, сезіне білуге дағдыландыру. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. | 1) Қос аяқпен секіру.<br>2) Тура бағытта төрттағандап еңбектеу.<br>«Өз үйінді тап» қимыл- қозғалыс ойыны. | Ойыншық-тар, доп, тактай, 2 ұзын жіп, балапандар-дың, мысықтың бетпердесі. |
|                  | Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. Допты астынан екі қолмен алға еркін лақтыруды үйрету. Көтеріңкі кеңістікте тепе теңдік сақтап жүруді бекіту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1) Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру<br>2) Тура бағытта төрттағандап еңбектеу.<br>«Бос орын»          | Ойыншық-тар, доп, тактай, 2 ұзын жіп, балапандар-дың, мысықтың бетпердесі. |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Қараша<br>II-апта  | Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруға үйрету. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Жеңіл бытырап жүгіруге жаттықтыру. Дене түзілісін бақылау. Балалардың қимыл тәжірибесін молайту.                                                                                                            | 1) Заттардың арасымен бытырап жүгіру;<br>2) Бір орында тұрып қос аяқпен секіреді «доптар».<br>«Мысық пен балапандар» қимыл- қозғалыс ойыны                                     | Көрнекті бағыт үшін заттар, доптар жіп.            |
|                    | Еденге салынған резеңке кілемше үстімен төрттағандап алақан мен табанға сүйеніп, еденде еңбектеуге үйрету. Допты екі қолмен кеуде тұсынан қолдарын екпінді қимылмен жаза лақтыруға үйрету. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру. Жеңіл бытырап жүгіруге жаттықтыру. Дене түзілісін бақылау. Балалардың қимыл тәжірибесін молайту. | 1) Бір орында тұрып қос аяқпен секіреді «доптар»;<br>2) Еденге қойылған тақтайдан төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп еңбектеу.<br>«Жемістерді әкел» қимыл- қозғалыс ойыны. | Көрнекті бағыт үшін заттар, доптар жіп.            |
|                    | Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету. Бір-біріне соқтығыспай, тепе-теңдік сақтап, екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға; басты түсірмей, музыка ырғағына сәйкес би қимылдарын бірқалыпты, жұбымен келісе орындауға жаттықтыру                                                                                               | 1) Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету.<br>2) Заттардың арасымен бытырап жүгіру.<br>«Тышқандар»                                                    | Көрнекті бағыт үшін заттар, доптар жіп.            |
| Қараша<br>III-апта | Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді үйрету. Аяқ пен қол қимылын үйлестіре, серпіле екпінмен секіруді бекіту. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындау қабілеттерін қалыптастыру. Бұлшықеттер мен қол- аяқтың үйлесімді қимылын дамыту.                                                                                                                                                  | 1) Еденге тура салынған жіппен жүру;<br>2) Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру<br>«Шенбердегі доп» қимыл- қозғалыс ойыны.                                                   | Заттар, жіп, әр балаға екі түсті таспалар.         |
|                    | Еденге қойылған тақтаймен төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп, еңбектеуге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру.                                                                                                                                                                                           | 1) Еденде созылып жатқан жіп үсімен жүру;<br>2) Еденде салынған резеңке кілемше үстімен еңбектеп жүру.<br>«Орамал» қимыл- қозғалыс ойыны.»                                     | Заттар, жіп, әр балаға екі түсті таспалар, доптар. |
|                    | Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыруға үйрету; доптың ұшуына дұрыс траектория беру, қолдарын екпінді қимылмен жаза білуді бекіту. Музыкаға сәйкес өздігінен бейнелі қимылдар орындау қабілеттерін қалыптастыру. Бұлшықеттер мен қол- аяқтың үйлесімді қимылын дамыту.                                                                                                                           | 1) Еденге тура салынған жіппен жүру.<br>2) Бұлшықеттер мен қол аяқтың үйлесімді қимылын дамыту.<br>«Шаңырақ»                                                                   | Заттар, жіп, әр балаға екі түсті таспалар, доптар. |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |                                                              |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <p>Қараша<br/>IV-апта.</p> | <p>Біртіндеп доғаға тимей үш доғаның астынан еңбектеп өтуге үйрету. Ұсақ сезім (моторика) мүшелерін дамыту. Ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал ету. Қимыл- қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту.</p>                                                              | <p>1) Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүгіру.<br/>2) Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.<br/>«Тиіп кетпе» қимыл- қозғалыс ойыны»</p>          | <p>Аттардың атрибуты, сылдыр-мақты баскиім, үш доға.</p>     |
|                            | <p>Бір- біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту. Барлық топпен қатарға тұру. Ұсақ сезім (моторика) мүшелерінің ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал етуі. Қимыл- қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту.</p> | <p>1) Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.<br/>2) Допты екі қолмен желкеден (тұсынан) лақтыру.<br/>«Кім жылдап» қимыл- қозғалыс ойыны»</p> | <p>Аттардың атрибуты, сылдыр-мақты баскиім, ұзын жіптер.</p> |
|                            | <p>Бір- біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту. Барлық топпен қатарға тұру. Ұсақ сезім (моторика) мүшелерінің ырғақты қабылдау қабілеттерінің дамуына ықпал етуі. Қимыл- қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту.</p> | <p>1) Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіру.<br/>2) Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.<br/>«Бермеймін» қимыл- қозғалыс ойыны»</p>       | <p>Аттардың атрибуты, сылдыр-мақты баскиім, ұзын жіптер.</p> |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы

Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.

Топ: Ортаңғы Қошақан тобы

Балалар жасы: 3-4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан

| Айы                 | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                      | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                            | Материалдар мен құралдар                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан<br>І-апта | Ұзындыққа бір орында тұрып, аяқпен неғұрлым күшті серпіле секіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту. Саптізбекке бойына қарай тұру. Дене түзілісінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Аяқ бұлшықеттерін дамыту, музыка ырғағына сәйкес табиғи, еркін қимыл жасауға талпындыру.         | 1) Ирелең жолмен жүру<br>2) Ұзындыққа бір орында тұрып секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Бәйге»                           | Ойыншық-тар (немесе бетпер-де):түлкі, қонжық, қоян, қасқыр бауыр-сақ, мысық; 2 ұзын жіп. |
|                     | Допты қақпа арқылы домалатуға үйрету. Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту. Саптізбекке бойына қарай тұру. Дене түзілісінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Аяқ бұлшықеттерін дамыту, музыка ырғағына сәйкес табиғи, еркін қимыл жасауға талпындыру.                                              | 1) Ұзындыққа бір орында тұрып секіру<br>2) Допты қақпа арқылы домалату.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Қонжық көпірмен келеді» | Ойыншық-тар: түлкі, қонжық, қоян, қасқыр бауырсақ, мы-сық; 2 ұзын жіп, доптар.           |
|                     | Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағандап еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді үйрету. Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағандап еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді бекіту. Музыка ырғағына сәйкес жануарлардың жүрісін бейнелей жүруге талпындыру. Иық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту. Дене түзілісін қадағалау | 1)Ұзындыққа бір орында тұрып секіру.<br>2)Допты қақпа арқылы домалату.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Секір - шапалақта»       | Ойыншық-тар: түлкі, қонжық, қоян, қасқыр бауырсақ, мы-сық; 2 ұзын жіп, доптар.           |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан<br>II-апта  | Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыруды үйрету. Педагогтен допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуын бекіту. Қол басының икемділігін дамыту.                                                                                                                                                            | 1) Саптізбекте бірінің артынан бірі тепе-теңдік сақтап, төбешікке және төбешіктен жүгіріп түсу.<br>2) Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кеері лақтыру<br>Қимылды ойын : «Аңдардың балаларын тап».                                       | Көлбеу қойылған тақтай, доптар.                                                       |
|                       | Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеуді үйрету. Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыруды және допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуын бекіту. Тақпак, өлен сөз мазмұнына, музыка ырғағына сәйкес қимыл жасауын, қол басының икемділігін дамыту. | 1) Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыру.<br>2) Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Поезд»                                                | Көлбеу қойылған тақтай, әр балаға екі балықтан, доптар.                               |
|                       | Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағандап еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді үйрету. Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағандап еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді бекіту. Музыка ырғағына сәйкес жануарлардың жүрісін бейнелей жүруге талпындыру. Иық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту. Дене түзілісін қадағалау                       | 1) Педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыру.<br>2) Гимнастикалық қабырғаның екінші көлденең салмасына бекітілген көлбеу тақтай бойымен еңбектеу.<br>«Аяқтар»                                                                      | Ойыншық тиін, бүршіктер салынған себет, текше, жіп немесе гимнастикалық таяқ, доптар. |
| Желтоқсан<br>III-апта | Кегельге дейін еңбектеп барып, кегельді алу, тұру, түзелуді үйрету. Иық бұлшықеттерін, қол басын дамыту. Бейнелі қимыл бере білу, тепе- теңдік сақтау, ептілік пен төзімділік қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                  | 1) Еденде жатқан заттардан аттау.<br>2) Кегельге дейін еңбектеп барып, шығыршықты, кегельді екі қолмен алу, тұру, түзелу, затты бастан жоғары көтеру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Аяғынды сулап алма»                                            | Руль, биіктігі 10 см заттар, кегельдер, қасқыр мен қойлар бетперде-лері.              |
|                       | Қос аяқпен еденнен жігерлі серпіле заттардың үстінен секіруге үйрету. Қарқынды екпінмен жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес бейнелі қимыл жасау; қол мен аяқты үйлесімді қимыл жасау, ептілік дағдыларын дамыту.                                                                                                            | 1) Қарқынды екпінмен жүгіруге жаттықтыру.<br>2) Кегельге дейін төрттағандап еңбектеп барып, шығыршықты, кегельді екі қолмен алу, тұру, түзелу, затты бастан жоғары көтеру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Жайлаудан балабақшаға машинамен қайтайық» | Руль, биіктігі 10 см заттар, кегельдер, жіп, орамал.                                  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                       | Еденде жатқан жалпак шығыршыққа екі аяқпен екпінмен серпіле секіріп, аяқтың ұшына тұруды; педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыру және допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуды үйрету. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіруді бекіту. Кеңістікті бағдарлау, Петрушканың қимыл ерекшеліктерін (жеңіл секіру, айналу, көңіл күй) бере білу, әуенге сәйкес қимыл жасай білу. Саптізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. | 1) Еденде жатқан заттардан аттау<br>2) Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіруді бекіту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Бақалар»         | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                                 |
| Желтоқсан<br>IV-апта. | Екі аяқпен екпінмен серпіле, аяқтың ұшына тұруды үйрету. Алаңның бір шетімен екінші шетіне жүгіру Саптізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1) Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру.<br>2) Еденде жатқан жалпак шығыршыққа секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Қыс қызықтары»  | Аязата ойыншығы, екі сылдырмақ, ұзын жіп, жалпак шығыршықтар.          |
|                       | Еденде жатқан жалпак шығыршыққа екі аяқпен екпінмен серпіле секіріп, аяқтың ұшына тұруды; педагогтің лақтырған добын қағып алу және кері лақтыру және допты саусақтарды еркін ұстап, алақанмен қағып алуды үйрету. Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіруді бекіту. Кеңістікті бағдарлау, Петрушканың қимыл ерекшеліктерін (жеңіл секіру, айналу, көңіл күй) бере білу, әуенге сәйкес қимыл жасай білу. Саптізбекте өз жұбын есте сақтау қабілеттерін дамыту. | 1) Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру.<br>2) Еденде жатқан жалпак шығыршыққа секіру<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Аққала жасаймыз» | Аязата, күлдіргіш ойыншығы, екі сылдырмақ, жалпак шығыршықтар, доптар. |
|                       | Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруге үйрету. Денені түзу ұстап, тепе- теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. Жағымды көңіл күй, өзіндік қимыл белсенділігін қалыптастыру. Аяқ пен табан бұлшықеттерін нығайту.                                                                                                                                                                                                                                       | 1) ) Еденде жатқан жалпак шығыршыққа секіру.<br>2) Алаңның бір шетінен екінші шетіне жүгіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Шеңбердегі доп»  | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                                 |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

**Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы**

**Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.**

**Топ: Ортаңғы Қошақан тобы**

**Балалар жасы: 3-4 жас.**

**Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар**

| Айы              | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                                                              | Материалдар мен құралдар                                          |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Қаңтар<br>І-апта | Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруды үйрету. Допты лақтырған соң қолды түзу ұстауды бекіту. Қимыл үйлесімділігін, саптізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                                                       | 1) Еденге қойылған сатының білте тақтайшаларынан аттап жүру.<br>2) Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Кім шапшаң»            | Қар төмпешік, шырша жабдықтары, шырақтар, доп, саты.              |
|                  | Бөрене арқылы еңбектеп өтуді үйрету. Допты лақтырған соң қолды түзу ұстауды бекіту. Қимыл үйлесімділігін, саптізбекте өз орнын таба білу қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                                                                   | 1) Еденге қойылған сатының білте тақтайшаларынан аттап жүру (қолды шетке созу).<br>2) Бөрене арқылы еңбектеп өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Қақпадан өткіз» | Қар төмпешік, шырша жабдықтары, шырақтар, доп, саты, ойыншық-тар. |
|                  | Допты жоғары лақтыру және оны қағып алуға үйрету. Тереңдікке секіруге үйрету. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; шеңбер құру; бір- біріне кедергі жасамай, алға- артқа жылжи білу қабілеттерін бекіту. Музыкаға сәйкес затпен (таспа) қимыл жасауға талпындыру. | 1) ) Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.<br>2) ) Бөрене арқылы еңбектеп өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Дорбашаны кім алысқа лақтырады»                  | Ұсақ резенке шарлар, ұзын жіп, доптар.                            |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               |                                                                     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Қаңтар<br>II-апта  | Орында тұрып жіп үстінен секіруді үйрету. Денені түзу ұстап, тізені жоғары көтеріп, аяқты екпінмен аяқтың ұшына қойып, тепе-теңдік сақтап, кедергілер арқылы аттауды бекіту.                                                                                                                                                                                     | 1) Орында тұрып жіп үстінен секіруді үйрету.<br>2) Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Көңілді алақандар»                                           | Шырша, қимылды ойын атрибут-тары.                                   |
|                    | Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіруге үйрету. Денені түзу ұстап, тепе- теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру. Жағымды көңіл күй, өзіндік қимыл белсенділігін қалыптастыру. Аяқ пен табан бұлшықеттерін нығайту.                                                                                                                                        | 1) Бір орында тұрып қос аяқтың ұшына көтерілу және тепе- теңдік сақтап тұру.<br>2) Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Жоғары лақтыр»               | Шырша, қимылды ойын атрибут-тары.                                   |
|                    | Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру. Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өтуді үйрету. Допты астынан екі қолмен алға (алысқа) еркін лақтыруды бекіту. Көтеріңкі кеңістікте тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Музыкаға сәйкес адымдап, аяқты жоғары көтере, қолды еркін ұстап жүру дағдыларын дамыту. | 1) Бір орында тұрып қос аяқпен өзін айнала секіру.<br>2) . Денені түзу ұстап, тепе- теңдік сақтау қабілеттерін жетілдіру.<br>«Бағдаршам»                                                      | Жіп, әр балаға 2 сылдырмақ-тан.                                     |
| Қаңтар<br>III-апта | Тереңдікке секіруге үйрету. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; шеңбер құру; бір- біріне кедергі жасамай, алға- артқа жылжи білу қабілеттерін бекіту. Музыкаға сәйкес затпен (таспа) қимыл жасауға талпындыру.                                                                    | 1)Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру.<br>2) Тереңдікке секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Нысанаға тигіз»                                        | Әр балаға екі түсті таспа, гимнастика-лық орындық шаршылар.         |
|                    | Допты жоғары лақтыру және оны қағып алуға үйрету. Тереңдікке секіруге үйрету. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; шеңбер құру; бір- біріне кедергі жасамай, алға- артқа жылжи білу қабілеттерін бекіту. Музыкаға сәйкес затпен (таспа) қимыл жасауға талпындыру.                  | 1)Гимнастикалық орындық үстімен қолға арналған қосымша тапсырманы орындай жүру.<br>2) Допты жоғары лақтыру және оны қағып алу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Сылдырмаққа шығыршық арқылы жет» | Әр балаға екі түсті таспа, гимнастика-лық орындық шаршылар, доптар. |
|                    | Тереңдікке секіруге үйрету. Орындықтан секірген кезде алға қарап, бас пен денені түзу ұстап, аяқты сәл бүгіп, табанды жазып, жерге жеңіл қону; шеңбер құру; бір- біріне кедергі жасамай, алға- артқа жылжи білу қабілеттерін бекіту. Музыкаға сәйкес затпен (таспа) қимыл жасауға талпындыру.                                                                    | 1)Тереңдікке секіру.<br>2) ) Допты жоғары лақтыру және оны қағып алу.Қимыл-қозғалыс ойыны: «Балалар мен марғаулар»                                                                            | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                              |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Қаңтар<br>IV-апта. | Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. Допты астынан екі қолмен алға (алысқа) еркін лақтыруды үйрету. Көтеріңкі кеңістікте тепе- теңдік сақтап жүруді бекіту. Музыкаға сәйкес адымдап, аяқты жоғары көтере, қолды еркін ұстап жүру дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                                                             | 1)Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру (<br>2) Допты астынан екі қолмен алға (алысқа) лақтыру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Көліктердің дауысын ажырат»               | Түрлі түсті доптар (диам. 20-25см), гимнастикалық орындық, ойыншықтар.         |
|                    | Белгі бойынша тоқтай білуге жаттықтыру. Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру. Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өтуді үйрету. Допты астынан екі қолмен алға (алысқа) еркін лақтыруды бекіту. Көтеріңкі кеңістікте тепе- теңдік сақтап жүруді бекіту. Музыкаға сәйкес адымдап, аяқты жоғары көтере, қолды еркін ұстап жүру дағдыларын дамыту.                                                                                                                                  | 1)Гимнастикалық орындық үстімен қолға зат ұстап жүру.<br>2) Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Биік өр»                                     | Түрлі түсті доптар (диам. 20-25см), гимнастик. орындық, шығыршықтар, ұзын жіп. |
|                    | Тоқтап және тапсырманы орындай жүгіру, текшенің үстінде тепе- теңдік сақтап тұру ( « <i>тиін</i> бұтаққа секірді » - текше, орындық үстіне шығып, шектеулі алаңда тепе- теңдік сақтау). Қос аяқпен алға жылжи секіруді; қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеуге үйрету. Қимылды белгілі тәсілмен, белгіленген бағытта нұсқау бойынша бастап, орындап, аяқтауға тәрбиелеу.Жеңіл секіруге жаттықтыру. Музыкаға деген әсерленушілік сезімін бекіту. Дене бітімінің дұрыс дамуын қадағалау. | 1) Қос аяқпен алға жылжи секіруді; қойылған заттардың арасымен «ирелендеп» еңбектеуге үйрету.<br>2) Еденге тік қойылған шығыршықтан еңбектеп өту.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Айгөлек» | Жіп, әр балаға 2 сылдырмақ-тан.                                                |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.**

**Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы**

**Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.**

**Топ: Ортаңғы Қошақан тобы**

**Балалар жасы: 3-4 жас.**

**Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан**

| Айы             | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                               | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                          | Материалдар мен құралдар                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Ақпан<br>I-апта | Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алуды үйрету. Допты қағып алған соң кеудеге қыспай, қолмен еркін ұстауды бекіту. Жүру, жүгіру кезінде аяқты тырпылдатпай, жеңіл жүгіруге жаттықтыру. | 1) Еденге салынған жіп үстімен жүру.<br>2) Допты еденге ұру және оны қағып алу<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Шалшық арқылы» | Жіп, доптар, ағаш аттар.                                |
|                 | Көлбеу саты үстімен өрмелеуді үйрету. Еденге салынған жіп үстімен тепе- теңдік сақтап, дене түзілісін дұрыс ұстап жүруді бекіту. Жүру, жүгіру кезінде аяқты тырпылдатпай, жеңіл жүгіруге жаттықтыру.                   | 1) Допты еденге ұру және оны қағып алу.<br>2) Көлбеу саты үстімен өрмелеу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Шанамен жарысу»    | Жіп, доптар, ағаш аттар.                                |
|                 | Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алуды үйрету. Допты қағып алған соң кеудеге қыспай, қолмен еркін ұстауды бекіту. Жүру, жүгіру кезінде аяқты тырпылдатпай, жеңіл жүгіруге жаттықтыру. | 1) Допты еденге ұру және оны қағып алу.<br>2) Көлбеу саты үстімен өрмелеу.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Шаңғышы »              | Көлбеу қойылған тактай, әр балаға екі балықтан, доптар. |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан<br>II-апта  | Қос аяқпен еденнен жігерлі серпіле заттардың үстінен секіруге үйрету. Қарқынды екпінмен жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес бейнелі қимыл жасау; қол мен аяқты үйлесімді қимыл жасау, ептілік дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                        | 1) Бір оында шыр айналу (Қоянмен шыр айналайық).<br>2) Қос аяқпен заттардың үстінен секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Тауық пен балапандар»                 | Ойыншық-тар, аңдар, әр балаға қоян, шаршы, жіп.                                             |
|                   | Бөренеден қырымен еңбектеп өтуді үйрету. Бір орында шыр айнаруды бекіту. Қарқынды екпінмен жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес бейнелі қимыл жасау; ептілік, қол мен аяқты үйлесімді қимыл жасау, қимылды бір- біріне соқтығыспай орындау дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                            | 1) Қос аяқпен заттардың үстінен секіру.<br>2) Бөренеден қырымен еңбектеп өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Бос орын».                                          | Ойыншықтар, аңдар, әр балаға қоян, 2-3 орташа айна.                                         |
|                   | Қос аяқпен еденнен жігерлі серпіле заттардың үстінен секіруге үйрету. Қарқынды екпінмен жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес бейнелі қимыл жасау; қол мен аяқты үйлесімді қимыл жасау, ептілік дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                                                        | 1) Қос аяқпен заттардың үстінен секіру.<br>2) Бөренеден қырымен еңбектеп өту.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Дауысын таны»                                           | Көлбеу қойылған тақтай, әр балаға екі балықтан, доптар                                      |
| Ақпан<br>III-апта | Гимнастикалық орындықтан асып түсуді үйрету. Тереңдікке секіру- аяқты сәл бүгіп, табанды толық жазып, жерге қону тәсілін бекіту. Дене түзілісін бақылау. Музыка ырғағына сәйкес ырғақты қимыл (алақан шапалақтау, қолдың басын ию, бұрау, аяқты тарсылдату, орында тұрып айналу) жасау; музыканың басталуына және аяқталуына назар қойып, көңіл бөлу; бір-біріне соқтығыспай жүгіру; белгіге көңіл аудару дағдыларын жетілдіру. | 1) Допты бастан асыра екі қолмен алға, жоғары(алысқа) лақтыру.<br>2) Гимнастикалық орындықтан асып түсу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Доп»                     | Ойыншық-тар: мысық екі күшік, биіктігі 20см заттар (орындық, шаршы) гимнастика-лық орындық. |
|                   | Допты еденге ұру және оны шынтақтан сәл бүгілген екі қолмен қағып алуды үйрету. Допты қағып алған соң кеудеге қыспай, қолмен еркін ұстауды бекіту.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1) Допты қағып алған соң кеудеге қыспай, қолмен еркін ұстауды бекіту.<br>2) Гимнастикалық орындықтан асып түсу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Шыр айнал-күлама» | Ойыншық-тар: мысық екі күшік, биіктігі 20см заттар (орындық, шаршы) гимнастика-лық орындық. |
|                   | Гимнастикалық орындықтан асып түсуді үйрету. Тереңдікке секіру- аяқты сәл бүгіп, табанды толық жазып, жерге қону тәсілін бекіту. Дене түзілісін бақылау. Музыка ырғағына сәйкес ырғақты қимыл (алақан шапалақтау, қолдың басын ию, бұрау, аяқты тарсылдату, орында тұрып айналу) жасау; музыканың басталуына және аяқталуына назар қойып, көңіл бөлу; бір-біріне соқтығыспай жүгіру; белгіге көңіл аудару дағдыларын жетілдіру. | 1) ) Допты бастан асыра екі қолмен алға, жоғары(алысқа) лақтыру.<br>2) Гимнастикалық орындықтан асып түсу.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Адымдап жүр»               | Ойыншықтар: қозы, күшік; кірпіштер- «тастар», асықтармен дорба, көлбеу тақтай.              |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан<br>IV-апта. | Бір- біріне 15 см қашықтықта қойылған кірпіштер үстінен (шектелген алаңда)тепе- теңдік сақтап жүруге үйрету. Көрнекті бағыт бойынша қатардан шеңбер құрып тұру. Бесік жыры музыкасын ажырата білу. Иық, мойын бұлшықеттерін, қол мен аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту. | 1) Қол ұстасып шеңбер бойы жүгіру.<br>2) Бір- бірінен 15см қашықтықта қойылған кірпіштер үстінен жүру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Ойыншықты әкел»                                              | Қуыршақтар, кірпіштер, бақалар бетпердесі.                                                |
|                   | Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға, жоғары (алысқа) лақтыруды үйрету. Көрнекті бағыт бойынша қатардан шеңбер құрып тұру. Бесік жыры музыкасын ажырата білу. Иық, мойын бұлшықеттерін, қол мен аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту.                       | 1) Бір- бірінен 15см қашықтықта қойылған кірпіштер үстінен жүру.<br>2) Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға, жоғары (алысқа) лақтыру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Затыңды сақта» | Қуыршақ-тар, кірпіштер, құм салынған дорбашалар шығыршық-тар.                             |
|                   | Құм салынған дорбашаны бастан асыра екі қолмен алға, жоғары (алысқа) лақтыруды үйрету. Көрнекті бағыт бойынша қатардан шеңбер құрып тұру. Бесік жыры музыкасын ажырата білу. Иық, мойын бұлшықеттерін, қол мен аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту                        | 1) ) Қол ұстасып шеңбер бойы жүгіру.<br>2) Бір- бірінен 15см қашықтықта қойылған кірпіштер.Қимыл-ойыны: «Кім тыныш өтеді»                                                                         | Ойыншық-тар (немесе бетпер-де):түлкі, қон-жық, қоян, қасқыр бауыр-сак, мысық; 2 ұзын жіп. |

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.**

**Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы**

**Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.**

**Топ: Ортаңғы Қошақан тобы**

**Балалар жасы: 3-4 жас.**

**Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз**

| Айы              | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                                                                                         | Материалдар мен құралдар                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз<br>I-апта | Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету. Бір- біріне соқтығыспай, тепе- теңдік с ақтап, екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге конуға; басты түсірмей, музыка ырғағына сәйкес би қимылдарын бір қалыпты, жұбымен келісе орындауға жаттықтыру.                                                                                                                                                                                                        | 1) Еденнен 20 см көтерілген сатының таяқшаларынан аттап жүру.<br>2) Екі аяқпен зат үстінен секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Орамал»                                                   | Жаңбыр, шалшық макеті, ора-мал, биіктігі 10см заттар.                   |
|                  | Еденге қойылған тактаймен төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп, еңбектеуге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ кону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1) Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ кону.<br>2) Диаметрі 15 см допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Түрлі түсті сабын көпіршіктері» | Жаңбыр, шалшық макеті, ора-мал, биіктігі 10см заттар, доптап, ұзын жіп. |
|                  | Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету. Допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыруды үйрету. Тепе- теңдік сақтап, еденнен 20 см көтерілген сатының таяқшаларынан аттап жүруді бекіту. Қолдың басын айналдыра, қол бұлғап, бытырап жүгіру; бір- біріне соқтығыспай, тепе- теңдік сақтап, екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп , сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге конуға; басты түсірмей, музыка ырғағына сәйкес би қимылдарын бір қалыпты, жұбымен келісе орындауға жаттықтыру | 1) Екі аяқпен зат үстінен секіру<br>2) Диаметрі 15 см допты қос қолмен бастан асыра жіп арқылы лақтыру.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кім тез жинайды»                                         | Аттардың атрибуты, сылдыр-мақты баскиім, үш доға                        |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                        |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз<br>II-апта  | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және көлденең шабақтан дұрыс ұстап, төмен түсуді үйрету. Музыкалық ырғақты қабылдау, көңілді көңіл күй бере білу сезімдерін, мәтін мазмұнына сәйкес қимыл жасау; қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін дамыту. Дене түзілісін (аяқтарын тарсылдатпау, басты төмен түсірмеу) бір – бірімен соқтығыспауын қадағалау.                                                                                                                                                                                                 | 1) Кедергілер арқылы аттау.<br>2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Жалаушаны әкел»                      | Залды көктем көріністерімен безендіру, шаршылар, тақтайша.                             |
|                    | Орында тұрып жіп үстінен секіруді үйрету. Денені түзу ұстап, тізені жоғары көтеріп, аяқты екпінмен аяқтың ұшына қойып, тепе- теңдік сақтап, кедергілер арқылы аттауды бекіту. Музыкалық ырғақты қабылдау, көңілді көңіл күй бере білу сезімдерін, мәтін мазмұнына сәйкес қимыл жасау; қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін дамыту. Дене түзілісін (аяқтарын тарсылдатпау, басты төмен түсірмеу) бір – бірімен соқтығыспауын қадағалау. Көктем туралы қысқа әңгімелесу (күстар ұшып келді; ағаштар гүлдеді; көбелек, құрт- құмырсқа да ояны т.б.). | 1) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан төмен түсу.<br>2) Орында тұрып жіп үстінен секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Шапалақта»                   | Залды көктем көріністерімен безендіру, шаршылар, тақтайша, жіп, биіктігі 5 см, заттар. |
|                    | Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және көлденең шабақтан дұрыс ұстап, төмен түсуді үйрету. Музыкалық ырғақты қабылдау, көңілді көңіл күй бере білу сезімдерін, мәтін мазмұнына сәйкес қимыл жасау; қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін дамыту. Дене түзілісін (аяқтарын тарсылдатпау, басты төмен түсірмеу) бір – бірімен соқтығыспауын қадағалау.                                                                                                                                                                                                 | 1) Кедергілер арқылы аттау.<br>2) Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Серуенге»                                                | Ойыншықтар: қозы, күшік; кірпіштер- «тастар», асықтармен дорба, көлбеу тақтай.         |
| Наурыз<br>III-апта | Аяқпен алма-кезек жеңіл секіруге үйрету. Еденнен бір аяқпен екпінмен серпіле секіріп, екінші аяққа тұруды бекіту. Табан бұлшықеттерін нығайту, дамыту. Дұрыс жүруді талап ету, дене түзілісін қадағалау. Балалардың берілген белгіге назар аудару. Қабылдау, шығармашылық қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                                                                                                                                    | 1) Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру.<br>2) Аяқпен алма- кезек секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Тауық пен балапандар»                      | Руль – орташа көлемдегі шығыршық-тар, жалпақ шығыршық- тар.                            |
|                    | Құм салынған дорбашаны оң және сол қолмен еркін қалыпта алға лақтыруды үйрету. Аяқпен алма-кезек жеңіл секіруге үйрету. Еденнен бір аяқпен екпінмен серпіле секіріп, екінші аяққа тұруды бекіту. Табан бұлшықеттерін нығайту, дамыту. Дұрыс жүруді талап ету, дене түзілісін қадағалау. Балалардың берілген белгіге назар аудару, қабылдау, қабылдау, шығармашылық қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                                           | 1) Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру.<br>2) Құм салынған дорбашаны оң және сол қолмен алға лақтыру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Не естіледі?» | Руль – орташа көлемдегі шығыршықтар, жалпақ шығыр- шықтар, құм салынған дорба.         |
|                    | Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету. Бір- біріне соқтығыспай, тепе- теңдік сақтап, екпінмен серпіле заттың үстінен секіріп, сәл бүгілген аяқпен жұмсақ жерге қонуға; басты түсірмей, музыка ырғағына сәйкес би қимылдарын бір қалыпты, жұбымен келісе орындауға жаттықтыру                                                                                                                                                                                                                                            | 1) Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру.<br>2) Аяқпен алма- кезек секіру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бәйге»                                         | Бубен, ысқырық.                                                                        |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                               |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз<br>IV-апта. | Құм салынған дорбашаның дұрыс ұшуына бағыт беріп, дорбашаның астынан қос қолмен, көлденең нысанаға лақтыруды; құм салынған дорбашаны лақтырған соң қолды түзу ұстауды үйрету. Уақытты, кеңістікті бағдарлау, тепе- теңдік, ырғақты сақтау, көзмөлшерді және үйлесімді қимыл жасау қабілеттерін дамыту. | 1) Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру.<br>2) Құм салынған дорбашаны оң және сол қолмен алға лақтыру<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Көңілді көктем»                              | Құстар бетпердесі, құсжем салғышы, көлбеу бөрене құм салынған дорбаша, ағаш аттар, қамшы.                     |
|                    | Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету. Көлбеу бөрене үстімен жүру; шектелген алаң бойынша тепе- теңдік сақтай жүруге жаттықтыру. Уақытты, кеңістікті бағдарлау, тепе- теңдік, ырғақты сақтау, көзмөлшерді және үйлесімді қимыл жасау қабілеттерін дамыту.                    | 1) Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанаға лақтыру.<br>2) Еденнен екпінмен серпіле екі аяқпен зат үстінен секіруге үйрету<br>Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Құстарды ажырат» | Құстар бетпердесі, құсжем салғышы, көлбеу бөрене құм салынған дорбаша, ағаш аттар, қамшы ұзындығы 2 м тақтай. |
|                    | Еденге қойылған тақтаймен төрттағандап алақан мен тізеге сүйеніп, еңбектеуге үйрету. Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру.                                                                                                | 1) Еденге қойылған жалпақ шығыршық үстімен жүру<br>2) Құм салынған дорбашаның астынан қос қолмен тік нысанаға лақтыру. Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Тышқанмен мысық»                       | Құстар бетпердесі, құсжем салғышы, көлбеу бөрене құм салынған дорбаша, ағаш аттар, қамшы.                     |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы

Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.

Топ: Ортаңғы Қошақан тобы

Балалар жасы: 3-4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір

| Айы             | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                                               | Материалдар мен құралдар                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Сәуір<br>I-апта | Аяқты алға созып, аяқты ұшына, өкшеге қоя жүруге жаттықтыру. Баяу қарқында жүгіру (40 секунд). Еденнен бір шеті 20 см биіктікке көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру. Шектелген алаң бойы тепе- теңдік сақтап, тура алға қарап, денені түзу ұстап жүруге; орында тұрып қосарланып қос аяқпен жеңіл секіруге және қимылды жұбымен келісе орындауды үйрету. Сапка тұру, көрнекі бағыт бойынша шеңбер құру. | 1) Көлбеу тақтай үстімен жүру. 2) Қосарланып қос аяқпен секіру.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Тауып ал»                                             | Ойыншықтар: қозы, күшік; кірпіштер- «тастар», асықтармен дорба, көлбеу тақтай.         |
|                 | Орында тұрып жеңіл секіру және еденге жұмсақ қону, жаттығуды орындау сәтінде дұрыс тыныс алу дағдыларын жетілдіру. Сап- тізбекке тұруға жаттықтыру.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1) Орында тұрып қосарланып қос аяқпен секіру.<br>2) Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Көршіңе бер» | Ойыншықтар: қозы, күшік; кірпіштер- «тастар», асықтармен дорба, көлбеу тақтай, доптар. |
|                 | Қос аяқпен секіруді үйрету. Сап-тізбекке бір-бірімен тұру; секіру (аяқ бірге-аяқ алшақ) қимылдарын бекіту. Аяқ бұлшықеттерін дамыту, музыка ырғағына сәйкес табиғи, еркін қимыл жасауға талпындыру.                                                                                                                                                                                                       | 1) Қосарланып қос аяқпен секіру.<br>2) Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Алшақ секір»                  | Барабан, қуыршақ тар, гимнастика-лық орындық, ұзын жіп.                                |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Сәуір<br>II-апта  | «Аттардың» қимылын бейнелей, қолды еркін қалыпта ұстап жай, шапшаң қарқынмен жүру, жүгіру; өздігінен қосарланып шеңбер құрып тұру, қол ұстасып, шеңберді тарылтпай жүру; бір-біріне соғылмай, тез тоқтауға жаттықтыру. Қол мен аяқ қимылын үйлестіре тура шоқырақтап шабу. Допты көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыруды үйрету. | 1) Шоқырақтап тура шабу<br>2) Допты Көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауып ал»                                                  | Ағаш аттар, орындықтар доптар (диаметр -15 см).        |
|                   | Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүруді бекіту. Барлық топпен қатарға тұру. Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту.                                                                                                                                   | 1) Допты көлденең нысанаға кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.<br>2) Бір орында тұрып бір жаққа және келесі жаққа айналу.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Кебісімізді тауып алайық» | Ағаш аттар, орындықтар доптар (диаметр -15 см).        |
|                   | Бір-бірінен 15см қашықтықта қойылған кірпіштер үстінен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Көрнекі бағыт бойынша қатардан шеңбер құрып тұру.                                                                                                                                                                                                    | 1) Қойылған кірпіштер үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.<br>2) Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүру. Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тегіс шеңбер»                                | Барабан, қуыршақтар, гимнастика-лық орындық, ұзын жіп. |
| Сәуір<br>III-апта | Биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсуді үйрету. Аяқты- аяққа тақай қойып, алға жылжи жүрудағдыларын бекіту. Ырғақты және жеңіл жүгіру дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                           | 1) Беті тегістеліп сүргіленген бөрене үстімен жүру.<br>2) Биіктіктен еденге салынған<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Адымдап жүр»                                                 | Қасқыр мен қойлар бетперде-лері, бөрене, шығыршық.     |
|                   | Алақан мен тізеге тіреліп, төрттағандап еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді үйрету. Аяқты- аяққа тақай қойып, алға жылжи жүру дағдыларын бекіту. Музыка ырғағына сәйкес өз қимылын бере білу, қимылды үйлесімді, жеңіл жүгіру дағдыларын, иық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту.                                                                | 1) Биіктіктен еденге салынған<br>2) Алақан мен тізеге тіреліп, еңбектеп, модуль арқылы аунап өту.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Мысықпен тышқан»                                | Бөрене- модуль, шығыршық.                              |
|                   | Биіктіктен еденге салынған шеңберге секіріп түсуді үйрету. Аяқты- аяққа тақай қойып, алға жылжи жүрудағдыларын бекіту. Ырғақты және жеңіл жүгіру дағдыларын дамыту.                                                                                                                                                                           | 1) Биіктіктен еденге салынған.<br>2) Беті тегістеліп сүргіленген бөрене үстімен жүру.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Бақалар»                                                    | Барабан, қуыршақтар, гимнастика-лық орындық, ұзын жіп. |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Сәуір<br>IV-апта. | Орташа допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру. Қолды еденге тигіз-бей, доға астынан өтуге үйрету. Алақан мен тізеге тіреліп, еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді бекіту. Музыка ырғағына сәйкес жануар-лардың жүрісін бейнелей жүруге талпындыру. Лақтыру күш екпінін, иық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту. Дене түзілісін қадағалау. | 1)Орташа допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру.<br>2)Қолды еденге тигізбей доғаның астынан өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Шыр айнал, құлап қалма!» | Жіп, әр балаға 2 сылдырмақ-тан.                                      |
|                   | Допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру. Қолды еденге тигіз-бей, доға астынан өтуге үйрету. Алақан мен тізеге тіреліп, еңбектеп, модуль арқылы аунап өтуді бекіту. Музыка ырғағына сәйкес жануар-лардың жүрісін бейнелей жүруге талпындыру. Лақтыру күш екпінін, иық пен аяқтың бұлшықеттерін дамыту. Дене түзілісін қадағалау.        | 1)Орташа допты бастан асыра жіп арқылы лақтыру.<br>2)Алақан мен тізеге тіреліп еңбектеп өту.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Балалар мен Марғаулар»      | Ойыншық жануарлар, доптар, бөрене модулі, доға, мысықтың бетпердесі. |
|                   | Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүруді бекіту. Барлық топпен қатарға тұру.Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту                                                                                                                            | 1) Қолды еденге тигізбей доғаның астынан өту.<br>2) Алақан мен тізеге тіреліп еңбектеп өту.<br>Қимыл-қозғалыс ойыны: «Әткеншек»                     | Кегельдер, шығыршық.                                                 |

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары мен мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс – әрекеттің перспективалық жоспары.

Білім беру ұйымы: ЖШС «Бақытты бала» бала-бақшасы

Ұйымдастырылған іс-әрекет: Дене шынықтыру.

Топ: Ортаңғы Қошақан тобы

Балалар жасы: 3-4 жас.

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр

| Айы             | Ұйымдастырылған іс әрекетінің міндеттері                                                                                                                                                                                                                              | Негізгі қимыл- қозғалыс жаттығулары.<br>Қимыл ойын                                                                 | Материалдар мен құралдар                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Мамыр<br>І-апта | Төмпешіктер үстінен тізені жоғары көтеріп, еденнен екпінмен серпіле, серпілу мен қолды сермеу қимылын үйлестіре және тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Қимылды музыка ырғағына сәйкес орындау дағдыла-рын дамыту. Дене түзілісі мен басты дұрыс ұстауларын қадағалау. | 1)Тепетендік сақтап жүру.<br>2)Дене түзілісі мен басты дұрыс ұстау.<br>Қимыл- қозғалыс ойыны: «Тегіс шеңбер»       | Әр балаға екі түсті жалаушалар үй макет-тері, төмпе-шіктер. |
|                 | Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету. Қимылды музыка ырғағына сәйкес өзіндік қимыл орындау дағдыларын дамыту. Дене түзілісі мен басты дұрыс ұстауларын қадағалау.                                                                                               | 1) Қосарланып қос аяқпен секіру.<br>2) Допты алға қарай домалатып, доптың соңынан еңбектеу. «Ормандағы ақ тиіндер» | Әр балаға екі түсті жалаушалар үй макет-тері, төмпе-шіктер. |
|                 | Қос аяқпен секіруді үйрету. Сап-тізбекке бір-бірден тұру; секіру (аяқ бірге-аяқ алшак) қимылдарын бекіту. Аяқ бұлшықеттерін дамыту, музыка ырғағына сәйкес табиғи, еркін қимыл жасауға талпындыру.                                                                    | Қимыл-қозғалыс ойыны: «Тауықтар бақшада»                                                                           | Ағаш аттар, орындықтар доптар (диаметр -15см).              |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Мамыр<br>II-апта  | Шектелген алаң үстімен денені түзу ұстап, тепе- теңдік сақтап жүруді пысықтау. Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен жеңіл секіру, белгі бойынша тоқтауды үйрету. Музыка ырғағына сәйкес жүру, шығармашылық қабілетін, табан бұлшықеттерін дамыту. | Қимыл- қозғалыс ойыны: «Секір»              | Барабан, қуыршақ тар, гимнастика-лық орындық, ұзын жіп.         |
|                   | Орындықтың аяқтарының арасынан еңбектеп өтуді үйрету. Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен жеңіл секіру, белгі бойынша тоқтауды үйрету. Музыка ырғағына сәйкес жүру, шығармашылық қабілетін, табан бұлшықеттерін дамыту.                          | Қимыл- қозғалыс ойыны: «Кім жылдам?»        | Барабан, қуыршақ тар, гимнастика-лық орындық, ұзын жіп.         |
|                   | Музыка ырғағына сәйкес өзіндік қимыл бере білуге талпындыру.Қимыл кезінде қол мен аяқты үйлесімді қимылдату, нық , мойын және аяқ бұлшықеттерін дамыту.                                                                                         | Қимыл-қозғалыс ойыны: «Қияр»                | Ойыншық жануарлар, доптар, бөрене модулі, қасқырдың бетпердесі. |
| Мамыр<br>III-апта | Қосымша тапсырмалар орындап жүгіру, қуғыншылардан жалтара қашуға үйрету. Музыка ырғағына сәйкес таныс би қимылын орындау; шығармашылық қабілеттерін дамыту; нық, мойын және аяқ бұлшықеттерін дамыту.                                           | Қимыл- қозғалыс ойыны: «Жоғары және төмен»  | Түрлі түсті шарлар кегельдер, көлбеу бөрене.                    |
|                   | Қосымша тапсырмалар орындап жүгіру, қуғыншылардан жалтара қашуға үйрету. Музыка ырғағына сәйкес таныс би қимылын орындау; шығармашылық қабілеттерін дамыту; нық, мойын және аяқ бұлшықеттерін дамыту.                                           | Қимыл- қозғалыс ойыны: «Аяғыңды сулап алма» | Түрлі түсті шарлар кегельдер, көлбеу бөрене, доп-тар.           |
|                   | Бір-біріне соқтығыспай, бытырап жүгіруге үйрету. Шектелген алаңмен тепе-теңдік сақтай жүруді бекіту. Барлық топпен қатарға тұру.Қимыл-қозғалыс сапасын, ептілік, шапшаңдық, икемділік қабілеттерін дамыту.                                      | Қимыл- қозғалыс ойыны: «Секір-шапалақта»    | Ұсақ резеңке шарлар, ұзын жіп, доптар.                          |

|                   |                                                                                                                                                            |                                           |                              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| Мамыр<br>IV-апта. | Музыка ырғағына сәйкес өзіндік қимыл бере білуге талпындыру.<br>Қимыл кезінде қол мен аяқты үйлесімді қимылдату; иық, мойын және аяқ бұлшықеттерін дамыту. | Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Серуенге»      | Кегельдер,<br>шығыршық.      |
|                   | Музыка ырғағына сәйкес өзіндік қимыл бере білуге талпындыру.<br>Қимыл кезінде қол мен аяқты үйлесімді қимылдату; иық, мойын және аяқ бұлшықеттерін дамыту. | Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Қасқырмен лақ» | Бөрене- модуль,<br>шығыршық. |
|                   | Велосипед тебуді ( 3 аяқты ) үйрету. Алаңның бір шетінен екінші шетіне қарай жүру, жүгіру және жүгіруге жаттықтыру.                                        | Қимыл- қозғалыс ойыны:<br>«Күн мен түн»   | Жіп, доптар, ағаш<br>аттар.  |