

«Бекітемін»  
Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы  
Өскемен қаласындағы №20 «Нұршұқ»  
«Нұршұқ» «Ботақан» «Төбекжайы» КМҚК  
директоры Ж.Е. Смагулова  
«02» \_\_\_\_\_ 2025 ж



**Тәрбие- білім беру процесінің перспективалық жоспар  
«Ботақан» орта тобы (3 жас)**

**Дене тәрбиесі жетекшісі: Сьезхан Айтолқын**

**2025-2026жыл**

Қыркүйек айы 2025

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру  <i>Тене-теңдікті сақтау.</i> Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;  <i>Секіру.</i> 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер,</p>

	<p>велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
--	--

### Қазан айы 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  аяқты бұғу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан</p>

	<p>қалыпта).</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b>  колдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
--	--

Қараша айы 2025жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Көлбеу модуль бойымен, туннельарқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу  <i>Секіру.</i> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша).</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта);  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>  қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;  отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>

<p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p>	<p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда</p>
--	--

Дербестік және белсенділік қимылдары: арбалармен ойнау, автомобильдермен ойнау, велосипедпен ойнау, доптармен ойнау, шарлармен ойнау, өрмелеу, еңбектеу дағдыларын дамыту, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.

**Жалпы дамытушы жаттығулар**  
 Қол және аяқ белдеуін артқа аяқпен жеткізулер;  
 заттарды бір қолмен өзінен қолына салу, алдына, артқа көтеру, басына, жоғары көтеру;  
 қолды алға, жаны-жағына созу, алдыңдарын жоғары көтеру, алдың көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.

**Қозғалыс арқылы дамытушы жаттығулар**  
 қолды бүгу және созу (бірге және келесінен), қолымен жеткен нәрсені алу, ептілікпен жүру және керісінше; иықтарын жоғары көтеру, қолды жаны-жағына созу өңкеші (сипатты) жеткен нәрсені.

**Аяқпен дамытушы жаттығулар**  
 аяқтың ұшын көтеру, аяқты алға көтеріп қол, аяқты жаны-жағына, артқа көтеру, қолдарды аяқ созып, жартылай өткізу, тізбені қолына ұстап, басты төмен иіп, қолмен тізбені бүгіп, аяқты көтеру;

**Қимылды ойындар**  
 Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым қимылдарға баулу, қимылдарды үйренуіне, қимылды бағдарлауға «жүгіріп», «ұстап», «түсіріп» белгілеріне сайласа әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгертіп ойнау, ойындарға қимылды бағдарлау баулу. Қимылды ойындарға баулу.

Дербестік және белсенділік қимылдары

**Желтоқсан айы 2025 жыл**

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Өртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Арқан бойымен жүру, тура жолмен қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық)  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу;  <i>Секіру.</i> 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p>



Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру;  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру;  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу.  <i>Секіру.</i> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру.  <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>                      қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>                      допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;  <b>Қимылды ойындар</b>                      Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.  <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>                      Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.  <b>Спорттық жаттығулар:</b>                      Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеденсырғанау.</p>

Үйымдастырылган іс әрекет	Үйымдастырылган іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Біркалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру;  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру;  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналыпжәне заттардың арасымен еңбектеу.  <i>Секіру.</i> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарайжылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау;  қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше;  нықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>  қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>  Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер,</p>



**Наурыз айы 2026жыл**

Үйымдастырылган іс әрекет	Үйымдастырылган іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><i>Жүру.</i> Жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Арқан бойымен жүру <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p><i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). <i>Секіру.</i> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p><i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b> <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i> қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i> солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i> қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау</p> <p><b>Қимылды ойындар</b> Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорт залда</p>

**Сәуір айы 2026жыл**

Үйымдастырылған іс әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Біркалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>  заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>  аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптанбұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>  аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>  Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға,</p>

	<p>«жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
--	---

Мамыр айы 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <i>Жүру.</i> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  <i>Тепе-теңдікті сақтау.</i> Тепе-теңдікті сақтай отырып, арқан бойымен жүру, тура жолмен жүру.  <i>Жүгіру.</i> Қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.  <i>Домалату, лақтыру, қағып алу.</i> Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.  <i>Еңбектеу, өрмелеу.</i> Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).  <i>Секіру.</i> Құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру  <i>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</i> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <i>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</i>                      қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру;  <i>Кеудеге арналған жаттығулар:</i>                      допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу;солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта);  <i>Аяққа арналған жаттығулар:</i>                      аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p><b>Қимылды ойындар</b>                      Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b>                      Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар,шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>                      Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңғажәне солға бұрылып тебу. Балабақша ауласында</p>