



Бекітемін  
«Ертөстік» бөбек жай-балабақшасының  
менгерушісі С. Е. Зайнуллина  
«16» 2023 жыл

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары.

Білім беру ұйымы: «Ертөстік» бөбек жай- балабақшасы  
«Күншуақ» ересек тобы 4 жас.

| Айы      | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Күні                                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек | Дене шынықтыру            | Жалпы дамытушы жаттығулар.<br>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару;<br>Негізгі қимылдар:<br>Жүру: Сапқа бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен жүру.<br>Жүгіру: Бірқалыпты аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.<br>Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру 2-3 рет.<br>Домалату: қағыз алып лақтыру.<br>Еңбектеу: Еңбектеу 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен еңбектеу.<br>Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтар арасымен 15 см арақашықтықты сақтап сызықпен жүру.<br>Сапқа тұру. Сапқа құрлымен өзгертіп қайта тұру.<br>Музыкалық –ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.<br>Еңбектеу: Еңбектеу 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен еңбектеу.<br>Секіру: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру 2-3 рет.<br>Сапқа тұру. Сапқа құрлымен өзгертіп қайта тұру. | 04.09.2023<br>05.09.2023<br>06.09.2023<br><br>11.09.2023<br>12.09.2023<br>13.09.2023<br><br>18.09.2023<br>19.09.2023<br>20.09.2023<br><br>25.09.2023<br>26.09.2023<br>27.09.2023 |

| Айы   | Ұйымдастырылған іс әрекет | Ұйымдастырылған іс әрекетің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Күні                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| казан | Дене шынықтыру            | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/>Екі қол белде, кезекпен екі жакқа бұрылғанда екі қолды екі жакқа жіберу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау.<br/> <b>Жүгіру:</b> Кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірілеп.<br/> <b>Секіру:</b> Кезектестіре отырып, 10 рет секіру, 2-3 метрлік қашықтықта.<br/> <b>Домалату:</b> Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.</p> <p><b>Еңбектеу:</b> Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p> <p><b>Тепе-теңдік сақтау.</b> Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p><b>Сапқа тұру</b> сапқа құрлымен өзгертіп қайта құру.<br/>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар.</b><br/>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> | <p>02.10<br/>03.10<br/>04.10</p> <p>09.10<br/>10.10<br/>11.10</p> <p>16.10<br/>17.10<br/>18.10</p> <p>23.10<br/>24.10<br/>25.10</p> <p>30.10<br/>31.10</p> |

|                                                                                                                                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Жалпы дамытушы жаттығулар: Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; | 01.11 |
| <b>Негізгі қимылдар</b><br><b>Жүру:</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру.                                                            | 06.11 |
| <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру.                                                     | 07.11 |
| <b>Жүгіру:</b> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.                                                                    | 08.11 |
| <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу.                                  | 13.11 |
| <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.                                                                                     | 14.11 |
| <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды лақтыру.                                                               | 15.11 |
| <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> Бір-бірден сапқа тұру.                                                                  | 20.11 |
| <b>Ырғақтық жаттығулар:</b> қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.                                                             | 21.11 |
| <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.                                                           | 22.11 |
| <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты).                                 | 27.11 |
| <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Аяқтың ұшына көтерілу және тұру.                                                                      | 28.11 |
| <b>Спорттық жаттығулар:</b> <b>Велосипед тебу:</b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.                                             | 29.11 |
| <b>Қимылды ойындар:</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.                                                                         |       |
| <b>Дербес қимыл белсенділігі:</b> қимылды ойындарға қатысуға тарту.                                                                     |       |

|                                                                                                                                                                                      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Дене сапаларын: Күш жылдамдық, төзімділік, еңгілік икемділікті қалыптастыру.<br><b>Негізгі қимылдар.</b><br><b>Жүру:</b> адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. | 04.12            |
| <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.                                                                      | 05.12            |
| <b>Жүгіру:</b> сапта бір-бірден жүру.<br><b>Еңбектеу, өрмелсу:</b> көлбеу тактай бойымен төрттағандап еңбектеу                                                                       | 06.12            |
| <b>Секіру:</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру,                                                                                                                   | 11.12            |
| <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> құрсауларды бір-біріне домалату                                                                                                                 | 12.12            |
| <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.<br><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Оңға, солға еңкею, шалқаю.                                     | 13.12            |
| <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Екі аяқты кезекпен алға қою,                                                                                                                       | <del>18.12</del> |
| <b>Спорттық жаттығулар:</b> велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.                                                                                                                      | 19.12            |
| <b>Қимылды ойындар.</b> Таныс ойындарды ұйымдастыруда                                                                                                                                | 20.12            |
| <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау                                                                      | 25.12            |
|                                                                                                                                                                                      | 26.12            |
|                                                                                                                                                                                      | 27.12            |

|       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                             |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан | Дене шынықтыру | <p>Негізгі қимылдар.Өрмелеу жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Жүру: жүруді жүгірумен,</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: бөрененің бойымен жүру</p> <p>Жүгіру: түрлі тапсырмаларды орындай отырып</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: алға қарай еңбектеу</p> <p>Секіру: аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру</p> <p>Лақтыру, домалату, қағып алу: бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар.</p> <p>Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізу.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру</p> <p>Спорттық жаттығулар. бір-бірін сырғанату, шанамен</p> <p>Қимылды ойындар. бастамашылдық, дербестік танытуға баулу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі. дене шынықтыру құралдарын.</p> | <p>05.02</p> <p>06.02</p> <p>07.02</p> <p>12.02</p> <p>13.02</p> <p>14.02</p> <p>19.02</p> <p>20.02</p> <p>21.02</p> <p>26.02</p> <p>27.02</p> <p>28.02</p> |
|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Наурыз | Дене шынықтыру | Негізгі қимылдар. Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.         | 04.03 |
|--------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|        |                | Жүру: жүруді жүгірумен,                                                                                                       | 05.03 |
|        |                | Тепе-теңдікті сақтау: Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту,                                         | 06.03 |
|        |                | Жүгіру: Шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.                                                               | 11.03 |
|        |                | Еңбектеу, өрмелеу: Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу                                                         | 12.03 |
|        |                | Секіру: Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)                                                    | 13.03 |
|        |                | Лақтыру, домалату, қағып алу: Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанға (2–2,5 метр қашықтықтан) лпы дамытушы жаттығулар. | 18.03 |
|        |                | Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.                                  | 19.03 |
|        |                | Кеудеге арналған жаттығулар. Заттарды қою және жоғары көтеру.                                                                 | 20.03 |
|        |                | Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.                                                     | 25.03 |
|        |                | Спорттық жаттығулар. төбешікке көтерілу                                                                                       | 26.03 |
|        |                | Қимылды ойындар. Ойындарда физикалық қасиеттерді                                                                              | 27.03 |
|        |                | Дербес қимыл белсенділігі. спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру.                     |       |

|       |                |                                                                                                                           |       |
|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Сәуір | Дене шынықтыру | Негізгі қимылдар. Жүруді салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.<br>Жүру: жүгірумен, секірумен алмастырып жүру          | 01.04 |
|       |                | Тене-теңдікті сақтау: бұрылу; қырлы, көлбеу тактай бойымен (снi 2 сантиметр, биіктігі 30-35                               | 02.04 |
|       |                | Жүгіру: 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру                                                                          | 03.04 |
|       |                | Еңбектеу, өрмелеу: 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу; құрсаудан еңбектеп өту                       | 08.04 |
|       |                | Секіру: секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр)                                             | 09.04 |
|       |                | Лактыру, домалату, қағып алу: 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; | 10.04 |
|       |                | Жалпы дамытушы жаттығулар. қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою.                                            | 15.04 |
|       |                | Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.                                            | 16.04 |
|       |                | Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру                                              | 17.04 |
|       |                | Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу                          | 22.04 |
|       |                | Қимылды ойындар. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту                        | 23.04 |
|       |                | Дербес қимыл белсенділігі: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға.                                             | 24.04 |
|       |                |                                                                                                                           | 29.04 |
|       |                |                                                                                                                           | 30.04 |

|       |                |                                                                                                                                                                                                    |       |
|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Мамыр | Дене шынықтыру | <p><b>Негізгі қимылдар.</b> Әртүрлі ұттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы қызығушылыққа баулу.</p> <p><b>Жүру:</b> Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> | 06.05 |
|       |                | <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан</p>                                                                | 08.05 |
|       |                | <p><b>Жүгіру:</b> Орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p>                                                                                                         | 13.05 |
|       |                | <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p>                                                  | 14.05 |
|       |                | <p><b>Секіру:</b> Секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p>                                                               | 15.05 |
|       |                | <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (катарынан 3–4 рет).</p>                                                                                   | 20.05 |
|       |                | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру</p>                                                                                  | 21.05 |
|       |                | <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.</p>                                                          | 22.05 |
|       |                | <p><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру</p>                                                                                                                        | 27.05 |
|       |                | <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.</p>                                                                                    | 28.05 |
|       |                | <p><b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарда жетекші ролді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу.</p>                                                                      | 29.05 |
|       |                | <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.</p>                                                                    |       |