

«Ертөстік» бөбек жай-балабақшасының  
меңгерушісі

С. Е. Зайнуллина

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.

«Қарлығаш» ортаңғы тобы 3 жас.

| Айы               | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                 | Күні                                   |
|-------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Қыркүйек<br>2023ж | Дене шынықтыру            | Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;<br>мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;<br><b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; | 04.09.2023<br>05.09.2023<br>06.09.2023 |
|                   |                           | <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b><br>Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.                                                                                                                               | 11.09.2023                             |
|                   |                           | <b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;<br>белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру;   | 12.09.2023<br>13.09.2023               |
|                   |                           | <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.                                                 | 18.09.2023<br>19.09.2023<br>20.09.2023 |
|                   |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см).                                                                              | 25.09.2023<br>26.09.2023<br>27.09.2023 |
|                   |                           | <b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.                                                                                                                   |                                        |
|                   |                           | <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.                                                                              |                                        |

| Ай             | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Күні                                                  |
|----------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Қазан<br>2023ж | Дене шынықтыру            | <p>Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту;</p> <p>Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p><b>Жүру:</b></p> <p>қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> | <p>02.10.2023</p> <p>03.10.2023</p> <p>04.10.2023</p> |
|                |                           | <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b></p> <p>арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p>                                                                                                                                                                                                     | <p>09.10.2023</p> <p>10.10.2023</p> <p>11.10.2023</p> |
|                |                           | <p><b>Жүгіру.</b></p> <p>Белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру</p>                                                                                                                                                                                             | <p>16.10.2023</p> <p>17.10.2023</p> <p>18.10.2023</p> |
|                |                           | <p><b>Домалақтау лақтыру, қағып алу.</b></p> <p>оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1.2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p>                                                    | <p>23.10.2023</p> <p>24.10.2023</p> <p>25.10.2023</p> |
|                |                           | <p><b>Еңбектеу өрмелеу.</b></p> <p>көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).</p>                                                                                                                                                                                         | <p>30.10.2023</p> <p>31.10.2023</p>                   |
|                |                           | <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |
|                |                           | <p><b>Секіру:</b></p> <p>15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p>                                                                                                                                                                          |                                                       |



| Айы             | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Күні                                                                                      |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қараша<br>2023ж | Дене шынықтыру            | <p>Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту;</p> <p>Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p><b>Сапка тұру, қайта сапка тұру.</b></p> <p>Бірінің артынан бірі сапка тұру, бір-бірінің жанына сапка тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету</p>                                                              | <p>01.11.2023</p> <p>06.11.2023</p> <p>07.11.2023</p> <p>08.11.2023</p>                   |
|                 |                           | <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>13.11.2023</p>                                                                         |
|                 |                           | <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артқа апарып шапалақтау; қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу.</p> | <p>14.11.2023</p> <p>15.11.2023</p> <p>20.11.2023</p>                                     |
|                 |                           | <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b></p> <p>допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жан-жаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта).</p>      | <p>21.11.2023</p> <p>22.11.2023</p> <p>27.11.2023</p> <p>28.11.2023</p> <p>29.11.2023</p> |
|                 |                           | <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b></p> <p>аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою;</p> <p>қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру</p>                                                           |                                                                                           |
|                 |                           | <p><b>Қимылды ойындар</b></p> <p>Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету. қимыл</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату                                                                                                                                                                                                                     |  |
|  |  | <b>Дербес қимыл белсенділігі:</b><br>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өзбетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. |  |

| Ай                 | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Күні                                                                                 |
|--------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан<br>2023ж | Дене шынықтыру            | Дене сапаларын:Күш жылдамдық,төзімділік, ептілік икемділікті қалыптастыру.<br><b>Негізгі қимылдар.</b><br><b>Жүру:</b> адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға) жүру.<br><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.<br><b>Жүгіру:</b> сапта бір-бірден жүру. | 04.12.2023<br>05.12.2023<br>06.12.2023<br><br>11.12.2023<br>12.12.2023<br>13.12.2023 |
|                    |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу<br><b>Секіру:</b> 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру,<br><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> күрсауларды бір-біріне домалату.                                                                                                                           | <del>18.12.2023</del><br>19.12.2023<br>20.12.2023                                    |
|                    |                           | <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> бір-бірінің жанына сапка және шеңберге тұру.<br><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Оңға, солға еңкею, шалқаю.<br><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Екі аяқты кезекпен алға қою,                                                                                                                             | 25.12.2023<br>26.12.2023<br>27.12.2023                                               |
|                    |                           | <b>Спорттық жаттығулар:</b> велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.<br><b>Қимылды ойындар.</b> Таныс ойындарды ұйымдастыруда<br><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, күрсаулармен ойындарын қолдау                                                                                                    |                                                                                      |
|                    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |
|                    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |



| Ай               | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                | Күні       |
|------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Қаңтар<br>2024 ж | Дене шынықтыру            | Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. | 03.01.2024 |
|                  |                           | <b>Қимылды белсенді орындауды дамыту:</b>                                                                                                                                              |            |
|                  |                           | <b>Негізгі қимылдар.</b>                                                                                                                                                               | 08.01.2024 |
|                  |                           | <b>Жүру:</b> әртүрлі бағытта: тура, шеңбер                                                                                                                                             | 09.01.2024 |
|                  |                           | бойымен, «жыланша жүру.                                                                                                                                                                | 10.01.2024 |
|                  |                           | <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> арқан бойымен жүру, тура жүру.                                                                                                                            |            |
|                  |                           | <b>Жүгіру:</b> тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.                                                                                                                        | 15.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 16.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 17.01.2024 |
|                  |                           | <b>Дамыту:</b> допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға дәлдеу.                                                                                                    |            |
|                  |                           | <b>Секіру:</b> 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.                                                                     | 22.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 23.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 24.01.2024 |
|                  |                           | <b>Сапқа тұру жаттығулар:</b> шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша                                                                                                                  |            |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        |            |
|                  |                           | <b>Ырғақты жаттығулар:</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығулаы.                                                                                                                           | 29.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 30.01.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        | 31.01.2024 |
|                  |                           | <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> заттарды бір қолынан.                                                                                                                                |            |
|                  |                           | <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> аяқты көтеру және түсіру                                                                                                                           |            |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                        |            |
|                  |                           | <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;                                                                           |            |
|                  |                           | <b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату                                                                                                                                |            |
|                  |                           | <b>Қимылды ойындар.</b> балаларды қарапайым ережелерді сақтауға.                                                                                                                       |            |

| Ай              | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Күні                                   |
|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Ақпан<br>2024 ж | Дене шынықтыру            | Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.<br>Дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.<br><b>Негізгі қимылдар.</b><br><b>Жүру:</b> қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып,<br><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта.<br><b>Жүгіру:</b> жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы. | 05.02.2024<br>06.02.2024<br>07.02.2024 |
|                 |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астыме<br><b>Секіру:</b> Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа<br><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру<br><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау                                                                                                                                                | 12.02.2024<br>13.02.2024<br>14.02.2024 |
|                 |                           | <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау<br><b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта<br><b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> отырып құм салынған                                                                                                                                                                                                                 | 19.02.2024<br>20.02.2024<br>21.02.2024 |
|                 |                           | қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау<br><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау<br><b>Қимылды ойындар.</b> қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр.<br><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> дене шынықтыру .                                                                                                                                                                                                                          | 26.02.2024<br>27.02.2024<br>28.02.2024 |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |



| Айы              | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                              | Күні       |
|------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Наурыз<br>2024 ж | Дене шынықтыру            | Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту алауатты өмір салтын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. | 04.03.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                      | 05.03.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                      | 06.03.2024 |
|                  |                           | <b>Негізгі қимылдар.</b> Денсаулық нығайту ықпал ететін дене сапаларын:                                                                                                              |            |
|                  |                           | <b>Жүру:</b> шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру                                                                                                                              | 11.03.2024 |
|                  |                           | <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> ,Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақта                                                                                 | 12.03.2024 |
|                  |                           | <b>Жүгіру:</b> тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру                                                                                                                 | 13.03.2024 |
|                  |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен                                                                                                              |            |
|                  |                           | <b>Секіру:</b> 40 сантиметр қашықтыққа секіру                                                                                                                                        |            |
|                  |                           | <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.                                                                                          | 18.03.2024 |
|                  |                           | <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау                                                                                  | 19.03.2024 |
|                  |                           | <b>Спорттық жаттығулар.</b> қолды алға, жан-жаққа созу                                                                                                                               | 20.03.2024 |
|                  |                           | <b>Қимылды ойындар.</b> белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету                                                                                                                       |            |
|                  |                           | <b>Дербес қимыл белсенділігі:</b> Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар                                                                                                       | 25.03.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                      | 26.03.2024 |
|                  |                           |                                                                                                                                                                                      | 27.03.2024 |

| Ай              | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                | Күні        |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Сәуір<br>2024 ж | Дене шынықтыру            | Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. | 01.04.2024ж |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                        | 02.04.2024ж |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                        | 03.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Негізгі қимылдар.</b> Құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнау.                                                                                                                  |             |
|                 |                           | Жүру: бұрылып, заттарды айналып жүру                                                                                                                                                   | 08.04.2024  |
|                 |                           | <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен                                                                                                              | 09.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Жүгіру:</b> қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу                                                                                                           | 10.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу                                                                                                                |             |
|                 |                           | <b>Секіру:</b> тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа                                                                                                                          | 15.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Домалату, қағып алу.</b> 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қаппаға домалату                                                                              | 16.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру                                                                                                              | 17.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта                                                                                                       | 22.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр.                                                                                                         | 23.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура                                                                                                             | 24.04.2024ж |
|                 |                           | <b>Қимылды ойындар.</b> қимыл түрлерін өзгерте отырып Ойын ұйымдастыру.                                                                                                                |             |
|                 |                           | <b>Дербес қимыл белсенділігі:</b> Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.                                                                 | 29.04.2024ж |
|                 |                           |                                                                                                                                                                                        | 30.04.2024ж |



| Ай               | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                | Күні                           |
|------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Мамыр<br>2024 ж. | Дене шынықтыру            | Денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, балалардың денсаулығын нығайту, қимыл белсенділігін дамыту, салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. | 06.05.2024 ж.<br>08.05.2024 ж. |
|                  |                           | <b>Негізгі қимылдар.</b> Денсаулық нығайту ықпал ететін дене сапаларын.                                                                                                                |                                |
|                  |                           | <b>Жүру:</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.                                                                                                              | 13.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр),                                                                | 14.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Жүгіру:</b> қарқынмен (50-60 секунд ішінде)                                                                                                                                         | 15.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық қабырғаға өрмелеу                                                                                                                              | 20.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Секіру:</b> секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, сызыл                                                                                          | 21.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу                                                                                                  | 22.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан калыпта);                                                                                                     |                                |
|                  |                           | аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен                                                                                                                                              | 27.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Аяқтың ұшына көтерілу                                                                                                                                | 28.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Спорттық жаттығулар.</b> Аметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру.                                                                                                       | 29.05.2024 ж.                  |
|                  |                           | <b>Қимылды ойындар.</b> Қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу                                                                                             |                                |
|                  |                           | <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту.                                                                                         |                                |