

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2024 - 2025 оқу жылына арналған ұйымдастырылған

іс-арекеттің перцептивалық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша/ шағын орталық, мектепалды сыныбы)

МЖКК «Бөбек» бөбекжай балабақшасы

Топ «Көгершін» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы қыркүйек айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
қыркүйек	Дене шынықтыру	4 жас Жаппы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; сауесактарын бүтiп, қолдарын айналыдыра кимылдауды орындау. Екi қол белде, кезекпен екi жаққа бұрылғанда екi қолды екi жаққа жiберу. Оңға, солға иiлу, еңкею, шалқаю; алға еңкею, қолдың ұшын аяқтың ұшына жеткiзу. Екi қолды белге қойып, екi жаққа иiлу. Отырған және тiзерлеп тұрған күйi допты өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерiлу; екi аяқты кезекпен алға еңкеймен, содан кейiн ұшымен қою, топылдату. Қатарынан (4-5 рет) жүреп, екi қол белде, екi қолды алдыңғы жақ пен екi тұсқа көтерiп, отыру; аяқтың ұшын созу, табанды бұту. Негiзгi кимылдар: жүру. Сапта бiр-бiрлеп жүру, жүрудi жүтiрумен, секiрумен, басқа кимылдармен кезектестiру. қол мен аяқ кимылын үйлестiру, бой түзулiгiн дұрыс сақтау. Музыкалық-ырғақтық жаттығулар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлi қарқында таныс дене жаттығуларын орындау. Спорттық ойын элементтерi: 1) кетель ойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кетельдердi қағып түсiру.	5 жас Жаппы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; сауесактарын бүтiп, қолдарын айналыдыра кимылдауды орындау. Негiзгi кимылдар: Жүру. Сапта бiр-бiрлеп жүру, жүрудi жүтiрумен, секiрумен, басқа кимылдармен кезектестiру, қол мен аяқ кимылын үйлестiру, бой түзулiгiн дұрыс сақтау; Жүтiру. Бiрқалыпты, аяқтың ұшымен, тiзенi жоғары көтерiп жүтiру, кiшi және үлкен қыдаммен жүтiру, сапта бiр-бiрлеп, түрлi бағытта жүтiру. Түрлi тапсырмалармен жүтiру; шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшiмен ауыса отырып жүтiру. 1-1,5 минут iшiнде баяу қарқынмен үздiксiз жүтiру; орта жылдамдықпен жүрудi кезектестiре отырып, 40-50 метрге жүтiру;

Топ/сынып «Көгершін» тобы

Бағалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айлы, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы қазан айы

Айы Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
қазан/Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: 4 жас	Негізгі қимылдар: 5 жас
	Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүтірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Тепе-теңдікті сақтау. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арканның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік және т.б.) дамыту.	Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру. Скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанта, аяқ ұшын еденге қою) жүру, ар қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, келдір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүтіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланды» төртаңдап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басыммен итеріп, төртаңдап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м); гимнастикалық скамейка бойымен қолмен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етіпсізмен өрмелеу. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.

Топ «Көгершін» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылту кезеңі (айлы, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы қараша айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
қараша	Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Жүтіру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүтіру, сапта бір-біріден, шеңбер бойымен, «жыланды», шашырап жүтіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүтіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүтіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүтіру; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қалдағылауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіріштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.
		5-жас Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері Лақтыру, қағып алу, домалату. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (он және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, онға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру, жұбымен шеңбер бойымен жүру.

Жоспардың құрылу кезеңі (айда, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы желтоқсан айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-аркет	Ұйымдастырылған іс-аркеттің міндеттері
Желтоқсан/Дене шынықтыру	Негізгі қимылдар: Еңбектеу, ермелеу, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардан арасымен тура бағыт бойынша, көлебеу тақтай бойымен төртпінділігі еңбектеу, етістімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу, Табан мен алқаңға сүйеніп, төрт тапқылап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқаның астынан еңбектеу, Құрсаудан еңбектеп өту, Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қыламыс ермелеу, бөренесі және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Тамақтану әлебірін сақтау, Тамақты асықпай пайдалану, асхана құралдарын (қосық, шынышым), майлылықты дұрыс қолдану, гимнастиканың болыптан кейін ауызды шайу. Салауатты өмір салтын қалыптастыру Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың атқаратын ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көңілділіктер мен жемістердің, дәрүмендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.	Негізгі қимылдар: Жаңаны дамытушы жаттығулар. Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсында қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкесіне қою, Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқа жағыммен шыға қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Көздегі арналған жаттығулар. Дөпше жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарай тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкесу. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейсшаны ұстап, аяқты кезектестіре бұру және тік көтеру. Алға еңкейіп, алқаның еленге тигізу. Қолдарын айқастырып желкесіне қою, қолды жаппай, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алқанды еленге тигізу; артқа жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкесу, тізерлеп тұрып алға еңкесу. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолдың жүзге қойып, жүру (бір белді екінші белден ағынан ұстайды). Ішкі бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі белді жұптасып жасайды: бірінші белді қолдан желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші белді оның шалқасын отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкесу (5-6 рет); етістімен элементтері бар жаттығуларды орындау. Қолдың көмегімен етістімен жатып еңбектеу (3 метр), аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жарпалдай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізгесі қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұзақ заттарды жылжыту.

Топ «Көгершін» тобы

Бағалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы қаңтар айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
қаңтар	Дене шынықтыру	4-жас
	Негізгі қимылдар: Секіру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, аяқпен қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4-5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) секіру, 20-25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шаммен 70 см), қысқа секірішпен секіру; Спорттық жаттығулар Шанмен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанау, шанмен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің азғантай асерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тымеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту.	5-жас Спорттық жаттығулар Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанмен сырғанау. Бір-бірін шанмен сырғанау, төбешіктен бір-бірімен және екі-екіден шанмен сырғанау; Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау; Шантымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қаламмен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу; Велосипед, самокат тебу. Шенбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.

Топ «Көтерініс» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы ақпан айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ақпан	Дене шынықтыру	4-жас Лақтыру, домалату, қағып алу. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), он және сол қолымен көлденең қойылған нысанға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзеу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын ашақ ұстау және жақын тұру. Спорттық жаттығулар Шанғымен жүру. Шанғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шанғыны киіп, шешу. Салыуатты өмір салтын қалыптастыру Дене белсенділігі (танертенгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу.	5-жас Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты он және сол қолымен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Волажды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытта допты он және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сыртанату, оны қақпаға кіргізу.

Топ «Көгершін» тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы наурыз айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
наурыз	Дене шынықтыру 4-жас	5-жас Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құралдарымен қимылды ойындарды өзбетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, ментерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған келергі жолдар жасау. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

Бағалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі (айды, жылды көрсету) 2024-2025 оқу жылы мамыр айы

Айы	Ұйымдастырылған іс-арекет	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-арекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	Спорттық жаттығулар Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жаппа аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен жекелестірілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Өткенді қайталау.	Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол - аяқтарын жуу, тіс тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл шүберекпен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Гигиеналық шараларды жүргізуде бағалардың өзара көмегін қолдану. Өзіне – өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі бағалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары Жергілікті шаралардың температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым су шараларын өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, бағалардың денсаулықтарын, шынықтыру құралдарының асрлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және аяқтың өкшелерін нығайту.