«Бекітемін»:

Мектеп директоры_____Е О Қалдыбаев

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу

бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына арналған

Ұйымдастырылған іс - әрекеттің перспективалық жоспары

2023-2024 оқу жылы

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

Білім беру ұйымы: Балбұлақ шағын орталығы
Топ: «Ботақан» ортаңғы топ
Балалардың жасы: 3 4 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 2023-2024 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған

		қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Қазан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;

		Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:** Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты

		алу, екі аяғымен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру.
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру.

		Жүгіру: Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. **Спорттық жаттығулар**: Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау. Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату,. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру.

		Тепе-теңдікті сақтау: Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. **Спорттық жаттығулар**: Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру; қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау. **Негізгі қимылдар:**

		Жүру: Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату, түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол

		қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар**: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын жетілдіру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.