

Бекітемін:
ИП "Астана" бөбекжайы
меңгерушісі:
А.И Мүсіна



Келісілді:
ИП "Астана" бөбекжайы
әдіскері:
А.И Мұрзағалиева

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2026- 2027 оқу жылының дене тәрбиесі пәніне арналған
«Айналайын» ортаңғы тобының ұйымдастырылған
Іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

**Дене тәрбиесі нұсқаушысы:
Кустаубаева Ж.С.**

2026-2027ж.



Сканировано с CamScanner

Білім беру ұйымы: «Астана» бөбекжайы

Топ: «Айналайын» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы

Міндеттері: дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; негізгі қимыл түрлері:

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен);</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру,</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Қимылды ойындар. Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында таныс дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.</p> <p>Күтілетін нәтижелер: бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүреді; қол ұстасып, жартылай отырып, заттарды айналып жүреді; Тепе-теңдікті сақтады.</p>

