

Бекітемін:

«Нұрасыл» балабақшасының

Менеджері: Вексебаева М.Ш



Ақмола облысы Қосшы қаласы «Нұрасыл» балабақшасы

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының негізінде

2025-2026 оқу жылына арналған

Дене шынықтырудан ҮІӨ перспективалық жоспары

«Ботақан» орта тобы

**2025 – 2026 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ ОРТАҒЫ ТОБЫНА АРНАЛҒАН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮІӘ
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

Қыркүйек айы. 2025ж			
Міндеті:	Негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Жалаушамен	-Доға астынан еңбектеп өту	2
Қуыршақты қолдарында ұстап тепе-теңдікті сақтау керектігін, қуыршақпен ойнаудың тәсілдерін, сапта өз орнын табу дағдыларын меңгереді.	Қуыршақпен	Қолға қуыршақты ұстап, екі жіп арасымен түзу жүру.	2
Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Заттармен жаттығу жасауды үйрету	Сылдырмақпен	Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүру.	2
Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүруді, екі сызықтың арасынан жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету.	Жіппен	-Гимнастикалық орындық үстінен ішімен тартылып жүру.	2
тақпақ мәтініне сай жаңғақтармен ЖДЖ жасау, сызық арқылы секіруді үйрету.	Жаңғақпен	«Жолдан өту» «Секірейік»	2
Шеңбер бойымен жүру. Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу дағдыларын біледі.	Сылдырмақпен	Төңкеріліп қойылған жәшікке (биіктігі 10 см) көтеріліп, ересектердің көмегімен одан түсу.	2

Қазан айы. 2025ж

Міндеті:	Жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, тәрбиесі шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау.		
Мақсаты:	Жалпы дам ужаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
Бір бағытпен түзу жүруге, төрттағандап еңбектеуге ойын түрінде үйрету	Таяқшамен	1.Түзу жолмен жүру 2.Кез келген бағытта төрттағандап еңбектеу.	2
денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Құралсыз	1.«Бау-бақшамен жүреміз» – 2.«Қарбыз жинаймыз»	2
тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1.Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. 2.1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып, бір-біріне допты домалату.	2
Тыныс алу жаттығуын мәтін бойынша орындауды үйрету.	Құралсыз	Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу. Екі аяқпен секіру	2
биіктен секіру, төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру.	Жалаушамен	1. биіктігі 15 см заттың үстінен секіру. 2.Төрттағандап доғаның астынан еңбектеу	2
алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Алға қарай екі аяқпен секіру. 2.Тіке бағытта төрттағандап еңбектейді.	2

Қараша айы. 2025ж

Міндеті:	<p>Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
допты домалату дағдыларын қалыптастыру.	Жалаушамен	1.Қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалату 2.Екі аяқпен алға қарай секіру.	2
Сылдырмақтар арасынан имектелген жолмен жүру, сылдырмақтардың арасынан жүру, кедергілерге тигізе допты домалату;	Сылдырмақпен	1.«Сылдырмақты қағып кетпе». 2.Сылдырмақтарды жол бойына сызылған текшелер ішіне қойы, бір-бірінің соңынан бір қатарға тұрып жүру.	2
Ирелендеп еңбектеу дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Допты қақпа арқылы домалату 2.Кедергілер арасынан «жыландай» жорғалап өту	2
Жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.	Таяқшамен	1.Ойын:«Орынды тап!» 2.Ойын:«Соқтығыспа!»	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	2
аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.	Лентамен	1. «Орынды тап!». 2.Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіру	2

Желтоқсан айы. 2025 ж

Міндеті:	Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білу. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау. Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді және бір бағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді үйрету. Екі жіп арасынан түзу жүру ,тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру.		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру.	Таякшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.	2
гимнастикалық орындықпен жүру дағдысын қалыптастыру.	Көбелектер	1.«Жұлдызқұртты аттап өт» гимнастикалық сәкіде жұлдызқұрттан аттап өту. 2.Доға астынан өт.	2
допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру	Доппен	1.Алға қарай екі аяқпен секіру. 2.Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.	2
денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту	Сылдырмақпен	1.Еденге қойылған тақтайша үстінде төрттағандап еңбектеу. 2.Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыру	2
тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1.Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен)жүру. 2.Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу.	2
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру	Құралсыз	1.Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2.Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.	2

Қаңтар айы. 2026 ж

Міндеті:	Сапқа тұру, жүру, зал ішінде шашыраңқы жүгіруге, өз орындарын тауып дұрыс тұра білу. Жалпы даму жаттығуларын және негізгі қимыл – қозғалыс жаттығуларын дұрыс жасау. Бірбағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді және бір бағытпен гимнастикалық орындық үстінен түзу жүруді үйрету. Екі жіп арасынан түзу жүру ,тепе-теңдікті сақтауды қалыптастыру		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру	Құралсыз	1.Имектелген жолмен (имектеліп қойған жіп) алаңның қарсы жағына өту. 2.Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.	2
көлбеу тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру.	Таспамен	1.Көлбеу тақтайшамен жоғарыға, төменге қарай жүру. 2.Допты жоғарыға және тор немесе керілген таспа арқылы алға қарай лақтыру.	2
орнында тұрып ұзындыққа секіруді, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен жүгіруді,арқаға массаж жасауды үйрету	Құралсыз	1. Жіпті (таспаны) ұстап шеңбер бойымен жүгіру. 2. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	2
«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1.Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. 2.Орнында тұрып ұзындыққа секіру	2
нық кадаммен жүру дағдысын қалыптастыру.	Таяқшамен	1.«Желкенді жаямыз» 2.«Құралдардан секіріп өт»	2
балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру 2. Доға астынан еңбектеу	2

Ақпан айы. 2026 ж

Міндеті:	<p>Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру.</p> <p>Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p>		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
текшелермен жаттығуды, ирек жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.	Текшемен	1. Ирек жолмен жүру 2. Доға астынан еңбектеу.	2
Бір орыннан екі аяқпен жоғары секіру дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Кегельдердің арасымен жолда «ирелеңдеп» жүру, қолдарын екі жаққа созып жүру 2. Бір орында тұрып, екі аяқпен жоғары секіру. (жаппай 6 - 8 рет).	2
Қапшықты қолдарында ұстап төбешікке баспалдақтар арқылы көтерілуде тепе-теңдікті сақтауды үйрету.	Қапшықпен	1. Қолға қапшықты ұстап, екі жіп арасымен түзу жүру 2. Алға қарай екі аяқпен секіру	2
Балалар арасындағы қашықтықты сақтауға назар аудару. Шеңбер бойымен тұрып жалпы дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Заттармен жаттығу жасауды үйрету.	Сылдырмақпен	1. Қолға сылдырмақ ұстап гимнастикалық орындық үстімен жүру. 2. Еденге қойылған тақтайша үстінде төрттағандап еңбектеу	2
денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене тәрбиесі жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Құралсыз	1. «Бау-бақшамен жүреміз» – ені 20 см, ұзындығы 3 метр имектелген жолмен жүру. 2. «Қарбыз жинаймыз» – бір-бірінен 1,5 метр қашықтықта отырып екі қолымен допты домалату.	2
тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу 2. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып, бір-біріне допты домалату	2

Наурыз айы. 2026 ж

<p>Міндеті:</p>	<p>Заттардың арасымен қолды белге қойып, аяқтың ұшымен жүруді, кішкентай допты оң қолдарымен себетке лақтыру, Арқанның (биіктігі 50 сантиметр), доғаның, орындықтың астынан төрт тағандап еңбектеп өту, 2 метр қашықтыққа дейін бөренеден аттап өту, құрсаудан еңбектеп өту. Шағын саты бойымен жоғары өрмелеу (биіктігі 1 метр). Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру</p>		
<p>Мақсаты:</p>	<p align="center">Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</p>	<p align="center">Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</p>	<p align="center">Сағат саны</p>
<p>Тыныс алу жаттығуын мәтін бойынша орындауды үйрету</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеу 2. Екі аяқпен секіру</p>	<p align="center">2</p>
<p>заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру</p>	<p>Жалаушамен</p>	<p>1. Жерде жатқан кедергілерді аттап өту 2. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайдан сырғанау</p>	<p align="center">2</p>
<p>ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайшада еңбектеу 2. еденге түскен допты көтеріп, қайтадан жоғарырақ лақтыру.</p>	<p align="center">2</p>
<p>биіктен секіру, төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру</p>	<p>Жалаушамен</p>	<p>1. биіктігі 15 см заттың үстінен секіру. 2. Төрттағандап доғаның астынан еңбектеу</p>	<p align="center">2</p>
<p>алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. Алға қарай екі аяқпен секіру 2. Тіке бағытта төрттағандап еңбектейді.</p>	<p align="center">2</p>
<p>велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p>	<p>Құралсыз</p>	<p>1. «Сылдырмақты қағып кетпе». 2. Сылдырмақтарды жол бойына сызылған текшелер ішіне қойындар және бір-біріңнің соңыңнан бір қатарға тұрындар.</p>	<p align="center">2</p>

Сәуір айы 2026 ж.

Міндеті:	Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап жүгіру. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру; қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жаққа жазу. Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау, қолдарды алға-артқа сермеу, саусақтарды бұғу және ашу. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгіқозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
«ирелендеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру	Құралсыз	1.Допты қақпа арқылы домалату 2. Кедергілер арасынан «жыландай» жорғалап өту	2
жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.	Құралсыз	1.Кедергілердің арасынан «жыланша» жорғалау 2. Алға қарай екі аяқпен секіру	2
Жалпы дамыту жаттығуларын, бағандар арасынан «жылан» болып жүруді, шеңбер бойымен тұруды, шашыла жүгіруді үйрету.	Құралсыз	1.Бағандар арасынан «жылан» жасап жүреді. 2.Бөренеден (сәкіден) секіру.	2
алға жылжи отырып, секіру дағдысын қалыптастыру	Таяқшамен	1.«Қояндар» – алға қарай екі аяқпен секіру. 2.«Аюлар» – тіке бағытта төрт аяқтап еңбектеу.	2
гимнастикалық орындықпен жүру дағдысын қалыптастыру	Құралсыз	1.«Жұлдызқұртты аттап өт» 2.Доға астынан өт. (доға астына жорғалау)	2
допты кеудеден екі қолмен лақтыру дағдысын қалыптастыру.	Сылдырмақпен	1.Алға қарай екі аяқпен секіру. 2.Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру.	2

Мамыр айы 2026ж.

Міндеті:	Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгертіп жүру, белгі бойынша тоқтап жүру, жүруде тепе-теңдікті сақтау заттардың бойымен, астымен еңбектеу, ересектермен бірге дене жаттығуларын орындау, спорттық жаттығуларды орындау техникасын және бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауын бекіту. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу. Шынықтыру шараларын өткізу кезінде балалардың денсаулық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүзеге асыру		
Мақсаты:	Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)	Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)	Сағат саны
тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Имектелген жолмен (имектеліп қойған жіп) алаңның қарсы жағына өту. 2. Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.	2
арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Түзу созылып жатқан жіптің үстімен жүру. 2. Еденде жатқан тақтайшада төрттағандап еңбектеу.	2
орнында тұрып ұзындыққа секіруді, таспаны қолымен ұстап шеңбер бойымен жүгіруді, арқаға массаж: «Борш» жасауды үйрету.	Құралсыз	1. Жіпті (таспаны) ұстап шеңбер бойымен жүгіру. 2. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	2
«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1. Допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. 2. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	2
тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.	Құралсыз	1. Қолды белде ұстап, текшелерден аттап, соқпақпен (жолмен) жүру. 2. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу.	2
балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.	Доппен	1. Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру 2. Доға астынан еңбектеу	2