

«Бекітемін»,
«Жұлдыз» бөбекжай-балабақшасы
МККК-нің меңгерушісі:
Челси З.Б. Нұрғалинова
« 28 » 05 2026 жыл



Тексерілді:
«Жұлдыз» бөбекжай-балабақшасы
МККК-нің әдіскері:
Челси А.Е. Каюпова
« 28 » 05 2026 жыл

**«Балапан» аралас тобының 2025-2026 оқу жылына
дене тәрбиесінен жазғы сауықтыру кешенінің
перспективалық жоспары
(ерте жас және кіші топ бойынша)**

2025 - 2026 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ “БАЛАПАН” АРАЛАС ТОБЫНА АРНАЛҒАН ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ
КЕШЕНІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымы: МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Балапан» аралас тобы (ерте жас және кіші топ)

Балалардың жасы: 1 жас 6 айдан- 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі : Маусым айы

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму; тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып).</p> <p>Негізгі қимылдар: педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру; бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта жүгіру; Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Екі қолмен 1-1,23 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), доптарды домалату. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-23 см, ұзындығы 2-2,3 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Киіміндегі ұқыпсыздықты байқап, оны өз бетінше, ересектердің көмегімен жоюға, қол орамалды пайдалануға үйретуді жалғастыру.</p>

Киініп-шешіну кезінде киімдерін белгілі тәртіппен киюге және шешуге, ілгектің әр түрлерін қолдана білуді жаттықтыру. Киімдерді шкафқа немесе орындыққа ұйқыға жатар алдында ұқыпты жинау білігін бекіту.

Жеңдерін өз бетімен түру, жуыну кезінде киімді суламау, жуыну кезінде суды шашыратпау білігін бекіту.

Үстел басында қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру: нанды үгіспеу, тамақты ауызды жауып шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.

Балаларды үстел басында дұрыс отыру, үстелді даярлау заттарымен таныстыруды жалғастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектердің көрсетуі бойынша кейбір қимылдарды орындайды, қимыл белсенділігіне жағымды эмоциялық қарым-қатынас білдіреді, бұрын игерген қимылдарды өздігінен орындай алады.

Спорттық жаттығулар:

велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару;

2025 - 2026 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ “БАЛАПАН” АРАЛАС ТОБЫНА АРНАЛҒАН ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ
КЕШЕНІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымы: МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Балапан» аралас тобы (ерте жас және кіші топ)

Балалардың жасы: 1 жас 6 айдан- 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі : Шілде айы

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолды алға, жоғары, екі жаққа көтеру Қолды артқа қою; оларды бүгіп, жазу, қолды шапалақтау Жанында тұрған (отырған) адамға қолындағы заттарды беріп, оңға-солға бұрылу. Орнында жүру. Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру. заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге): тұру, қолдарын жоғары көтеру, түсу; Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта жүгіру. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Екі қолмен, әртүрлі тәсілдермен әртүрлі бастапқы қалыпта 0,3-1,3 метр арақашықтықтағы нысанаға (төмен, жоғары) лақтыру; Бір орында тұрып қос аяқпен секіру.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдылар. Ересектің бақылауымен бетін, қолдарын ластанған кезде және тамақтың алдында өз</p>

бетінше жуу, беті мен қолын жеке орамалмен құрғатып сүрту, ересектің көмегімен өзін ретке келтіру.

Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек),

киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафаға немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою.

Үстел басындағы мәдениеттің қарапайым дағдыларын қалыптастыру:

нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстел басында дұрыс отыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.

Шынықтыру шараларын өткізу.

Қимылды ойындар.

Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру).

Дербес қимыл белсенділігі.

Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу.

2025 - 2026 ОҚУ ЖЫЛЫНЫҢ “БАЛАПАН” АРАЛАС ТОБЫНА АРНАЛҒАН ЖАЗҒЫ САУЫҚТЫРУ
КЕШЕНІНІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮІӘ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ

Білім беру ұйымы: МККК «Жұлдыз» бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Балапан» аралас тобы (ерте жас және кіші топ)

Балалардың жасы: 1 жас 6 айдан- 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі : Тамыз айы

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар.Қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Солға, оңға бұрылу (отырған 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) Қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру;</p> <p>Негізгі қимылдар:сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру;алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура жүгіру; аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,3–2 метр қашықтықтан допты бір- біріне домалату доғаның астымен (биіктігі 20 сантиметр) еңбектеу;13-20 сантиметр биіктіктен секіру саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p>Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>

Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Балаларды сыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды, бетті, құлақты тазалап жууды, жуынғаннан кейін құрғатып сүртуді, орамалды орнына ілуді, тарақты және қол орамалды пайдалануды үйрету.

Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.

Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру.

Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.

