

Бекітемін
«Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы
коммуналдық мекемесінің менгерушісі
А.О.Сейтова
2025-2026 оқу жылы



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2025-2026 оқу жылына арналған

Бердімұратов Олжас Нұрлының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: Қыркүйек 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Диагностика Баланың ерікті есту, есте сақтау арқылы жеке дамуын (қысқа мерзімді есте сақтаудың көлемін) тексеру, кандай қызығушылықтарын немесе артықшылықтары бар екенін және дене тәрбиесіне қаншалықты дайын екенін, сонымен бірге, физикалық дамуын анықтау. Баланың дене дамуының бастапқы деңгейін анықтау. Ойын түрі: «Матрас үстінде жаттығулар»
Емдік дене тәрбиесі	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету. Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары

Емдік дене тәрбиесі	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жүру, қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың үстімен жүгіру. Дамытушылық: Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Аяқ ұшымен, өкшемен жүру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта жүру жаттығулары, арқан үстінде және т.б жаттығулар. «Тепе-теңдік сақтау» жаттығуы.
Емдік дене тәрбиесі	Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бұлшық еттерге жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Бас, кол, кеуде, арқа, бел, аяқ бұлшық еттерін босату жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары

Оқылған
2

Білім беру ұйымы: «Ақтобе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Қазан 2024 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар. Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бас және мойынға арналған жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Басты алға және артқа, оң және солға еңкейту, айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары.
Емдік дене тәрбиесі	Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы қол бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Қол буындарына арналған жаттығулары. Білек, шынтақ, иық буындарын айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар
Емдік дене тәрбиесі	Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы ормыртқа бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу, жеңіске деген құштарлықтарын тәрбиелеу. Омыртқа және бел буындарын созылу жаттығулары. Гимнастикалық төсеніште, гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып алға және артқа еңкейу. Гимнастикалық созылу жаттығулар

Емдік дене тәрбиесі	Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік міндеттері: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы аяқ бұлшық еттеріне жаттығуды орындаулы үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, ептіліктерін, икемділігін, зейінділіктерін дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын, сыйластықты, мейірімділікті тәрбиелеу. Аяқ уындарына арналған жаттығулар. Тобық, тізе, жамбас буындарын созу жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар
Емдік дене тәрбиесі	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Демді терең мұрын арқылы алып, ауыз арқылы шығару

Білім беру ұйымы: «Ақтобе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Қараша 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Доппен орындалатын жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты орташа екпінмен, саусақтарымен ұстай отырып итеруді үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдерін, шапшандықты дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар: доптың үстінде алға және артқа қозғалыс, оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа бомалату, бағытты өзгертіп жүргізу.
Емдік дене тәрбиесі	Кедергілер арасымен адымдап жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-тендік сезімдерін, зейінін, икемділіктерін, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Қойылған кедергілер кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Қойылған биік және төмен кедергілерге мініп және қайта түсу.

Ақсау
5

Емдік дене тәрбиесі	Орындықта орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған калыпта гимнастикалық таякшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-теңдік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған калыпта аяқ, кол, белу буындарына, гимнастикалық таякшамен, доппен, қағазбен және т.б заттармен жаттығулары.
Емдік дене тәрбиесі	Тепе-теңдік сақтау жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді, доппен орындалатын жаттығудың бір түрін үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшандықтарын, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық, икемділік, ептілікке тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық бөрене үстінде немесе текшеде тепе-теңдік сақтап жүру жаттығулары.

Ә.С.М.А.Т.
8

Білім беру ұйымы: «Ақтобе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Желтоқсан 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Белгі бойынша тоқтап, жүру жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Төсеніштің үстімен адымдап жүру, кедергілер арасымен жүру, тепе-теңдік сақтау, велосипедпен баяу қарқынды жүгіруді үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшандықтарын, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште жүру, кедергі арасымен жүру, тепе-теңдік сақтау арқылы гимнастикалық бөренеде жүру, велосипедпен баяу қарқынды жүру.
Емдік дене тәрбиесі	Аттап жүру және қайта түсу жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілерді аттап жүру және гимнастикалық орындыққа жоғарыға шығу және қайта түсуді үйрену. Дамытушылық: қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдері тепе-теңдікті сақтауды, шапшандық, зейінін дамыту. Тәрбиелік: Досқа көметесу, сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Қойылған кедергілер кедергілер арасымен оң және сол аяқпен адымдап жүру. Қойылған биік және төмен кедергілерге мініп және қайта түсу.

Жасаш 7

Емдік дене тәрбиесі	Доппен жасалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты екі қолдың көмегі арқылы алып жүру, домалату. Доппен жасалатын жаттығуларды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау сезімдері тепе-теңдікті сақтауды, шапшандықты, зейінін дамыту. Тәрбиелік: Досқа көметесу, сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар: доптың үстінде алға және артқа қозғалыс, оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату, бағытты өзгертіп жүргізу.
Емдік дене тәрбиесі	Доппен оң және сол қолмен орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Допты екі қолдың көмегі арқылы алып жүру, домалату. Доптарды бір себеттен, екінші себетке толтыруды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, дәлдеп лақтыру іскерлігін дамыту. Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Доппен орындалатын жаттығулар: доптың үстінде алға және артқа қозғалыс, оң және солға қозғалыс. Доп үстіне отыру арқылы шеңбер жасау оңға және солға. Допты қолдың көмегі арқылы алға және артқа домалату, бағытты өзгертіп жүргізу.

жасайт-
8

Білім беру ұйымы: «Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Қаңтар 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Диагностика Баланың ерікті есту, есте сақтау арқылы жеке дамуын (қысқа мерзімді есте сақтаудың көлемін) тексеру, қандай қызығушылықтарын немесе артықшылықтары бар екенін және дене тәрбиесіне қаншалықты дайын екенін, сонымен бірге, физикалық дамуын анықтау. Ойын түрі: «Допты қағып ал»
Емдік дене тәрбиесі	Орындықта орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған қалыпта гимнастикалық таяқшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін, тепе-теңдік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта аяқ, кол, белу буындарына, гимнастикалық таяқшамен, доппен, қағазбен және т.б заттармен жаттығулары
Емдік дене тәрбиесі	Еңбектеу және өрмелеу Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште және гимнастикалық бөренеді жаттығуды орындау. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және қайта түсуді жетілдіру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін дамыту. Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңбектеу арқылы қозғалыс, гимнастикалық қабырғада жоғары көтеріліп және қайта түсу.

9

Емдік дене тәрбиесі	Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың астынан өту Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште еңбектеу және кедергі астына отуді орындау. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін, дұрыс дене бітімін дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңкейіп жүру, кедергі арасынан өту.
Емдік дене тәрбиесі	Көлденең қойылған нысанаға доппен жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Көлденең қойылған кедергілер аасымен жүру, доппен кедергілер арасымен жүру және домалату жаттығуларын орындау. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Көлденең қойылған кедергілерден қолдың көмегі арқылы допты жүргізу. Допты апару және әкелу жаттығулар.

Білім беру ұйымы: «Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Ақпан 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Бағытты ауыстырып жүру және секіру жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Арқан үстімен бағытты өзгерте отырып жүру, гимнастикалық төсеніш үстімен жүруді үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, тепе-тендік сезімдерін, шыдамдылықты дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Кедергілер арқылы жүру жаттығулар. Кедергілер үстінен көтерілу және гимнастикалық төсенішке түсу.
Емдік дене тәрбиесі	Көлбеу қойылған тақтай үстімен жүру Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден атап өту жаттығуларын үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Көлбеу қойылған тақтай үстімен кедергілерден аттап өту жаттығулар.

Жалғаш
Н

Емдік дене тәрбиесі	Гимнастикалық төсеніште жатып орындайтын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште бас,қол,омыртқа,аяқ буындарын созу және қыздыру жаттығуларын үйрену. Дамытушылық:Қозғалыс үйлесімділігін,бағытты қадағалау, зейінін, тепе-теңдік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште жатқан қалыпта басты алға және артқа еңкейту. Білек,шынтақ,нық,бел,жамбас,тізе,тобық буындарына арналған жаттығулар.
Емдік дене тәрбиесі	Еңбектеу және өрмелеу жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық төсеніште және гимнастикалық бөренеде жаттығды орындау. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу және қайта түсуді жетілдіру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін,бағытты қадағалау, зейінін дамыту. Тәрбиелеушілік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық төсеніште алға еңбектеу арқылы қозғалыс,гимнастикалық қабырғада жоғары көтеріліп және қайта түсу.

Басқару
и

Білім беру ұйымы: «Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Наурыз 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Орындықпен орындалатын жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Орындық үстінде отырған қалыпта гимнастикалық таяқшамен, доптармен, қағаздармен, төсеніштермен жаттығуды үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зеінін, тепе-теңдік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік: Шапшандықты, ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық орындықта немесе гимнастикалық төсеніште отырған қалыпта аяқ, кол, белу буындарына, гимнастикалық таяқшамен, доппен, қағазбен және т.б заттармен жаттығулары
Емдік дене тәрбиесі	Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық бөрене үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруді, доппен орындалатын жаттығудың бір түрін үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-теңдік сезімдерін, зейінін, шапшандықтарын, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, ұйымшылдық, икемділік, ептілікке тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Гимнастикалық бөрене үстінде немесе текшеде тепе-теңдік сақтап жүру жаттығулары.

Васильева
13

Емдік дене тәрбиесі	Колденең қойылған жіптің немесе таяқтың үстінен жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Гимнастикалық таякша үстінде жүру,арқан үстімен жүру жаттығуларын үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, зейінін, тепе-тендік сезімін, реакция жылдамдығын дамыту. Тәрбиелік:Шапшандықты,ұйымшылдықты, ептілікті, төзімділікті тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Колденең қойылған арқан үстінен жүру,гимнастикалық таякша үстінен жүру жаттығулар.
Емдік дене тәрбиесі	Кедергілер арасынан жүру жаттығулары Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындауды үйрену. Кедергілер арасымен оң және сол аякпен адымдап жүру. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, бағытты қадағалау, тепе-тендік сезімдерін, зейінін,икемділіктерін, ептіліктерін дамыту. Тәрбиелік: Төзімділікке, адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу. Гимнастикалық созылу жаттығулар. Қойылған кедергілер арасынан оң және сол аякпен адымдап өту және қойылған дөңгелекшелерден адымдап жүру.

14

Білім беру ұйымы: «Ақтобе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
 Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы
 Балалардың жасы: 5 жастағы балалар
 Жоспардың құрылу кезеңі: Сәуір 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығудың реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Демді терең мұрын арқылы алып, ауыз арқылы шығару.
Емдік дене тәрбиесі	Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жүру, қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың үстімен жүгіру. Дамытушылық: Аяқ ұшымен және өкшемен жүру, гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық созылу жаттығулары. Кедергілер арасымен жүру, гимнастикалық бөренен үстінде затпен және затсыз жүру жаттығулар.
Емдік дене тәрбиесі	Бұлшық еттерді босаңсытуға және жүйке жүйесін нығайтуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бұлшық еттерге жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Бас, қол, кеуде, арқа, бел, аяқ бұлшық еттерін босату жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары

Емдік дене тәрбиесі	Бас және мойын иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы бас және мойынға арналған жаттығуларды орындауды үйрету. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Бас алға және артқа, оң және солға еңкейту, айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулары.
Емдік дене тәрбиесі	Қол бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы қол бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Нұсқаушы көмегі арқылы жаттығуды орындау. Дұрыс дене бітім қалыптастыру. Қол буындарына арналған жаттығулары. Білек, шынтақ, иық буындарын айналдыру жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар

Жылсан
16

Білім беру ұйымы: «Ақтөбе облыстық «Нектар» арнайы балабақшасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Тобы: «Гүлдер» Тірек-қимыл аппаратының бұзылысы бар мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жастағы балалар

Жоспардың құрылу кезеңі: Мамыр 2026 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Емдік дене тәрбиесі	Омыртқа бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы ормыртқа бұлшық еттеріне жаттығуларды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелік: Сыйластық, мейірімділік, қамқорлық, ұйымшылдық сияқты адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу, жеңіске деген құштарлықтарын тәрбиелеу. Омыртқа буындарына арналған жаттығулар. Омыртқа және бел буындарын созылу жаттығулары. Гимнастикалық төсеніште, гимнастикалық таяқшаны пайдалана отырып алға және артқа еңкейу. Гимнастикалық созылу жаттығулар
Емдік дене тәрбиесі	Аяқ бұлшық еттері мен байламдарының иілгіштігі мен созылуын дамытуға арналған жаттығулар Білімдік міндеттері: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы аяқ бұлшық еттеріне жаттығуды орындауды үйрету Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, ептіліктерін, икемділігін, зейінділіктерін дамыту. Тәрбиелік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын, сыйластықты, мейірімділікті тәрбиелеу. Аяқ буындарына арналған жаттығулар. Тобық, тізе, жамбас буындарын созу жаттығулары. Гимнастикалық созылу жаттығулар

17

Емдік дене тәрбиесі	Сауықтыру гимнастикасы. Дұрыс тыныс алуды үйрету Білімділік: Жаттығуды нұсқаушының көмегі арқылы жаттығуды орындау үйрену. Дамытушылық: Қозғалыс үйлесімділігін, икемділік, шыдамдылықты, шапшандықты, төзімділікті дамыту. Тәрбиелеушілік: Емдік дене тәрбиесіне қызығушылықтарын тәрбиелеу, жаттығуды реттілігімен орындау барысында ережесін сақтау. Гимнастикалық созылу жаттығулары
Емдік дене тәрбиесі	Диагностика Баланың ерікті есту, есте сақтау арқылы жеке дамуын (қысқа мерзімді есте сақтаудың көлемін) тексере отырып, қандай қызығушылықтарын немесе артықшылықтары бар екенін және дене тәрбиесіне қаншалықты дайын екенін, сонымен бірге, физикалық дамуын деңгейін қорытындылау. Ойын түрі: «Кедергілер арасымен өту»

Орман
18