



Бекітемін *Г. Бижанова*  
ЖШС «Lau Rus 2019»  
«Lau Rus» бөбекжайы  
менгерушісі Г.Н. Бижанова

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі  
тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына  
арналған қазақ тілі пәні бойынша  
тәрбиелеу – білім беру процесінің циклограммасы**

**Балалардың жасы: 5 жас**

**Қазақ тілі мұғалімі: Қарабасова А.С**

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

**Мақсаты:** Денсаулық сақтау технологиясын қолданып, балалардың негізгі қимыл түрлерін меңгеруі арқылы мәдени-гигиеналық дағдылар, қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру, дене сапаларын және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.

**Міндеттері:** балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекетінің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жүру. бір-бірден сапта жүру, екеуден жүру, аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру;</li> <li>2. Тепе-теңдікті сақтау. Заттарды аттап жүру.</li> <li>3. Жүгіру. шашырап жүгіру, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені көтеріп жүгіру;</li> <li>4. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</li> <li>5. Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру;</li> <li>6. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру ;</li> <li>7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұрусапқа бір, екі, үш қатармен тұру</li> </ol> <p><b>Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</li> <li>2. Кеудеге арналған жаттығулар: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.</li> <li>3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</li> <li>4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</li> <li>5. Арқаға арналған жаттығу: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу ( 3 метр).</li> <li>6. Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру;</li> </ol> <p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Велосипед тебу.</p>

		<p><b>Спорттық ойындар:</b> Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру,</p> <p><b>**Күтілетін нәтиже:</b> сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; жүруде тепе-теңдікті сақтайды; заттардың арасымен төрттағандап еңбектейді; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді;</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1.Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттарды бір қырымен аттап жүру; 2.Тепе-теңдікті сақтау. шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен жүру; 3.Жүгіру. Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру; 4.Еңбектеу, өрмелеу. кедергілер арасынан еңбектеу; 5.Секіру. екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; 6.Лақтыру, домалату, қағып алу: жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; 7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру;</p> <p><b>Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 1.Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). 2.Кеудеге арналған жаттығулар: Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. 3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 4.Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). 5. Арқаға арналған жаттығу:</p>

		<p>қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу ( 3 метр).</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); <b>** Спорттық жаттығулар.</b> Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. <b>Спорттық ойындар:</b> Баскетбол элементтері. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. <b>** Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату; <b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. <b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару; <b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту; <b>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, <b>Күтілетін нәтиже:</b> жүруде тепе-теңдікті сақтайды; допты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алады; ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады; гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды;</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b> 1.Жүру. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; 2.Тепе-теңдікті сақтау. скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, 3.Жүгіру. Кедергілер өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру; 4.Еңбектеу, өрмелеу. допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтықта 3-4метр). 5.Секіру. қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып секіру; 6.Лақтыру, домалату, қағып алу: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, 7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. орнында айналу, <b>Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Түзу бағытта адымдап жүру. <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b> 1.Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру; 2.Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. 3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.</p>

		<p>3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>4.Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>5. Арқаға арналған жаттығу: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу ( 3 метр).</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру;</p> <p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу;</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b> Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу;</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау,</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүреді; заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады; салауатты өмір салтының құндылығын түсінеді. гигиеналық шараларды жүргізуде бір-біріне көмектеседі;</p>
<p><b>Желтоқсан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p>1.Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың кегльдердің арасымен жүру;</p> <p>2.Тепе-теңдікті сақтау. арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру,</p> <p>3.Жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып, 100-120метр арақашықтықта жүгіру;</p> <p>4.Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу;</p> <p>5.Секіру. заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);</p> <p>6.Лақтыру, домалату, қағып алу: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. оңға, солға бұрылу,</p>

		<p><b>Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p>1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p> <p>2. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.</p> <p>3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p>5. Арқаға арналған жаттығу: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату,</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b> Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Бінта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту;</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> жүруде тепе-теңдікті сақтайды; спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды;</p>
<p><b>Қаңтар</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p>1. Жүру. ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; жіптерден аттап жүру, қосалқы қадаммен алға қарай жүру;</p> <p>2. Тепе-теңдікті сақтау. әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып;</p> <p>3. Жүгіру. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа ұзындығы 20 метр жүгіру.</p> <p>4. Еңбектеу, өрмелеу. бірнеше заттардан еңбектеп өту, құрсаудың</p>

		<p>ішінен еңбектеу, текшелер арасымен еңбектеу.</p> <p>5.Секіру. бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру ( арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>6.Лақтыру,домалату, қағып алу: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру,</p> <p>7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру,</p> <p><b>Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <p>1.Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>2.Кеудеге арналған жаттығулар: Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу.</p> <p>3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>4.Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p>5. Арқаға арналған жаттығу: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау. төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау;</p> <p><b>Спорттық ойындар:</b> Футбол элементтері. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға;</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен тоқтамай жүгіреді; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанап алады; ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады; шынықтыру шараларының маңызы мен қажеттілігін түсінеді;</p>
Ақпан	Дене	<b>Негізгі қимылдар:</b>

шынықтыру

1. Жүру. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру, қосалқы қадаммен алға қарай жүру.

2. Төпе-теңдікті сақтау. кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру;

3. Жүгіру. жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру;

4. Еңбектеу, өрмелеу. әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту,

5. Секіру. алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру,

6. Лақтыру, домалату, қағып алу: асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру,

7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру,

**\*\*Музыкалық-ырғақты қимылдар.**

Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар:**

1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:  
Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою

2. Кеудеге арналған жаттығулар:  
Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу;

3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.  
3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).

4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:  
екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);

5. Арқаға арналған жаттығу:  
стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,

6. Аяққа арналған жаттығулар:  
аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);

**\*\* Спорттық жаттығулар.**

Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

**\*\* Спорттық ойындар:**

Футбол элементтері. Допты қақпаға тебу.

**\*\* Қимылды ойындар.**

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**\*\* Дербес қимыл белсенділігі.**

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау;

**\*\* Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру:

**\*\* Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.

**\*\* Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;

		<p><b>Күтілетін нәтиже:</b>  жүруде тепе-теңдікті сақтайды;  допты жоғары, жіптің үстінен лақтырып бір қолымен қағып алады;  үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады;  шаңғымен оңға және солға бұрылады, айналады;  жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады;  өз бетінше мұзды жолмен сырғанады;</p>
<p><b>Наурыз</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b>  1. Жүру. Заттардың бір қырымен аттап жүру, кегльдердің арасымен, аттап жүру;  2. Тепе-теңдікті сақтау. гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту;  3. Жүгіру. Заттардың арасымен, кедергілер арасымен кедергілерден өту арқылы «жыланша» жүгіру; әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру,  4. Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу;  5. Секіру. оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру;  6. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу,  7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру;  <b>**Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b>  Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b>  1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:  қолды кезек жоғары-артқа көтеру.  2. Кеудеге арналған жаттығулар:  артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею;  3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.  3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).  4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:  гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).  5. Арқаға арналған жаттығулар:  қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).  6. Аяққа арналған жаттығулар:  аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);  <b>** Спорттық жаттығулар.</b>  Велосипед тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу;  <b>** Спорттық ойындар:</b>  Футбол элементтері. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.  <b>** Қимылды ойындар.</b>  Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық</p>

		<p>ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>ал көктем мезгілдерінде велосипед тебуге жағдай жасау;</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>оған қамқорлық жасау,</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b></p> <p>таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b></p> <p>белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді;</p> <p>бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді;</p> <p>музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды;</p> <p>екі дөңгелекті велосипед тебеді;</p> <p>порттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады;</p> <p>жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады;</p>
<p><b>Сәуір</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттарды бір қырымен аттап жүру;</li> <li>2. Тепе-теңдікті сақтау. қолдарынан ұстап жүру;</li> <li>3. Жүгіру. Кедергілер өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру;</li> <li>4. Еңбектеу, өрмелеу. бірнеше заттардан еңбектеп өту,</li> <li>5. Секіру. оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру;</li> <li>6. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты лақтыру және алға қарай жылжып,</li> <li>7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. орнында айналу, оңға, солға бұрылу,</li> </ol> <p><b>** Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b></p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</li> <li>2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</li> <li>3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</li> <li>4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</li> <li>5. Арқаға арналған жаттығу: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,</li> <li>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</li> </ol>

		<p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен самокат тебу;</p> <p><b>** Спорттық ойындар:</b> Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату,</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> ал көктем мезгілдерінде футбол, бадминтон, жағдай жасау;</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету.</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну;</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүреді; заттардың арасымен секіреді, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіреді; ұлттық қимылды ойындар, жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады;</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың кегльдердің арасымен жүру;</li> <li>2. Тепе-теңдікті сақтау. жұптарымен айналу.</li> <li>3. Жүгіру. Кедергілер өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру;</li> <li>4. Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу;</li> <li>5. Секіру. оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру;</li> <li>6. Лақтыру, домалату, қағып алу: екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</li> <li>7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру;</li> </ol> <p><b>** Музыкалық-ырғақты қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: олды кезек жоғары-артқа көтеру.</li> <li>2. Кеудеге арналған жаттығулар: артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею;</li> <li>3. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды)</li> <li>4. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын</li> </ol>

	<p>көтеру (5-6 рет).</p> <p>5. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет),</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып- тұру (2-3 рет);</p> <p><b>** Спорттық жаттығулар.</b> Самокат тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>** Спорттық ойындар:</b> Хоккей элементтері. Таяқпен шайбыны зырғанату оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>** Қимылды ойындар.</b> Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>** Дербес қимыл белсенділігі.</b> ал көктем мезгілдерінде баскетбол ойындарына жағдай жасау;</p> <p><b>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру;</p> <p><b>** Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>** Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> <p><b>Күтілетін нәтиже:</b> бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді; допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алады; үш қатарға сап түзеп қайта тұра алады; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; Қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруда белсенділік танытады; гигиеналық шараларды өз бетінше орындайды;</p>
--	---