


Келісілді: 
ЖШС «LauRus2019»
«LauRus» бөбекжайы
әдіскер: Айшуақова Р.А.



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024-2025 оқу жылының дене шынықтыру пәніне арналған
«Балапан», «Айгөлек», «Қарлығаш» мектепалды топтарының ұйымдастырылған
іс-әрекеттің перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қарабасова А.С.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және
Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде
2024-2025 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>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүру. бір-бірден сапта жүру, екеуден жүру, аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; 2. Тепе-теңдікті сақтау. Заттарды аттап жүру. 3. Жүгіру. шашырап жүгіру, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені көтеріп жүгіру; 4. Еңбектеу, өрмелеу. Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. 5. Секіру. бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру; 6. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты жоғары лақтыру ; 7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру сапқа бір, екі, үш қатармен тұру <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. 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).

		<p>5. Арқаға арналған жаттығу: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру;</p>
		<p>**Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу.</p> <p>Спорттық ойындар: Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бірбіріне лақтыру.</p> <p>**Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру,</p> <p>**Күтілетін нәтиже: 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>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)

	<p>қағып алу; 7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру;</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: 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.</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 алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет);</p> <p>**Спорттық жаттығулар. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.</p> <p>Спорттық ойындар: Баскетбол элементтері. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>**Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату;</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару;</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту;</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну,</p>

	<p>Күтілетін нәтиже: 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>Қараша</p>	<p>Негізгі қимылдар: 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, Музыкалық-ырғақты қимылдар. Түзу бағытта адымдап жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар: 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. 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: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). 6. Аяққа арналған жаттығулар: қолды тізеге қойып отырып-тұру; **Спорттық жаттығулар. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу; Спорттық ойындар: Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p>

		<p>**Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу;</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау,</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p>Күтілетін нәтиже: 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>
Желтоқсан		<p>Негізгі қимылдар: 1.Жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың кегльдердің арасымен жүру; 2.Төпе-теңдікті сақтау. арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, 3.Жүгіру. Жүрумен алмастыра отырып, 100-120метр арақашықтықта жүгіру; 4.Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; 5.Секіру. заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); 6.Лақтыру, домалату, қағып алу: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. оңға, солға бұрылу,</p> <p>Музыкалық-ырғақты қимылдар. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар: 1.Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар:</p>

	<p>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>**Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату,</p> <p>Спорттық ойындар: Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> <p>**Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту;</p> <p>Күтілетін нәтиже: Жүруде тепе-теңдікті сақтайды; спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; қимылды ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық танытады, ойын ережелерін сақтайды;</p>
Қаңтар	<p>Негізгі қимылдар: 1.Жүру. ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; жіптерден аттап жүру, қосалқы қадаммен алға қарай жүру; 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 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>Музыкалық-ырғақты қимылдар. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</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>**Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау;</p> <p>Спорттық ойындар: Футбол элементтері. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>**Қимылды ойындар. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға;</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p>
--	--	--

		<p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p>Күтілетін нәтиже:</p> <p>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>
<p>Ақпан</p>		<p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүру. Заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру, қосалқы қадаммен алға қарай жүру. 2. Тепе-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, <p>**Музыкалық-ырғақты қимылдар.</p> <p>Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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);

		<p>5. Арқаға арналған жаттығу: стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау,</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып- тұру (2-3 рет);</p> <p>**Спорттық жаттығулар.</p> <p>Шаңғымен жүру. Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.</p> <p>**Спорттық ойындар:</p> <p>Футбол элементтері. Допты қақпаға тебу.</p> <p>**Қимылды ойындар.</p> <p>Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау;</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</p> <p>Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру:</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p>Күтілетін нәтиже: 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 сырғанайды;</p>
<p>Наурыз</p>		<p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1.Жүру. Заттардың бір қырымен аттап жүру, кегльдердің арасымен, аттап жүру;</p> <p>2.Тепе-теңдікті сақтау. гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту;</p> <p>3.Жүгіру. Заттардың арасымен, кедергілер арасымен кедергілерден өту арқылы «жыланша» жүгіру; әртүрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2минут тоқтамай жүгіру,</p> <p>4.Еңбектеу, өрмелеу. гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу;</p>

	<p>5.Секіру. оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру;</p> <p>6.Лақтыру,домалату, қағып алу: допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу,</p> <p>7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру;</p> <p>**Музыкалық-ырғақты қимылдар. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p>Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <p>1.Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>2.Кеудеге арналған жаттығулар: артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею;</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: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p>5.Арқаға арналған жаттығулар: қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырыптұру (2-3 рет);</p> <p>**Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу;</p> <p>**Спорттық ойындар: Футбол элементтері. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>**Қимылды ойындар. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі. ал көктем мезгілдерінде велосипед тебуге жағдай жасау;</p> <p>**Салауатты өмір салтын қалыптастыру. оған қамқорлық жасау,</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p>
--	---

		<p>Күтілетін нәтиже: Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру;</p> <p>Күтілетін нәтиже: белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіреді; бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып, өрмелейді; музыкамен сүйемелденетін қимылды ойындарда музыкаға сәйкес әртүрлі қарқында қимылдар жасайды; екі дөңгелекті велосипед тебеді; спорттық ойындар мен жаттығуларда белсенділік танытады; жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға белсенділікпен қатысады;</p>
Сәуір		<p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүру. Тізені жоғары көтеріп жүру, заттарды бір қырымен аттап жүру; 2. Тепе-теңдікті сақтау. қолдарынан ұстап жүру; 3. Жүгіру. Кедергілер өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен- баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру; 4. Еңбектеу, өрмелеу. бірнеше заттардан еңбектеп өту, 5. Секіру. оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру; 6. Лақтыру, домалату, қағып алу: допты лақтыру және алға қарай жылжып, 7. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. орнында айналу, оңға, солға бұрылу, <p>**Музыкалық-ырғақты қимылдар.</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. 2. Кеудеге арналған жаттығулар: Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). 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 отырыштұру (2-3 рет); <p>**Спорттық жаттығулар.</p>

	<p>Самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен самокат тебу;</p> <p>**Спорттық ойындар:</p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату,</p> <p>**Қимылды ойындар.</p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>**Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Ал көктем мезгілдерінде футбол, бадминтон, жағдай жасау;</p> <p>** Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету.</p> <p>**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</p> <p>Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну;</p> <p>Күтілетін нәтиже: 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>Мамыр</p>	<p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүру.Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың кегльдердің арасымен жүру; 2.Тепе-теңдікті сақтау. жұптарымен айналу. 3. Жүгіру. Кедергілер өту арқылы 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: екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). 7.Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру; <p>**Музыкалық-ырғақты қимылдар.</p> <p>Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p>

Жалпы дамытушы жаттығулар:

1. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: олды 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:

отырып алға, артқа еңкею (5-6 рет), 6. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру (2-3 рет);

****Спорттық жаттығулар.**

Самокат тебу. Оңға және солға бұрылу.

****Спорттық ойындар:**

Хоккей элементтері. Таяқпен шайбыны зырғанату оны қақпаға кіргізу.

****Қимылды ойындар.**

Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

****Дербес қимыл белсенділігі.** ал көктем мезгілдерінде баскетбол ойындарына жағдай жасау;

****Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру;

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

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

****Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.

Күтілетін нәтиже:

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;

