

« №43 «Батыр»бөбекжайы»МҚКҚ

« 2022ж



2022-2023 оқу жылы

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы  
Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобв  
Балалардың жасы: 5-6 жас.  
Жоспардың құрылу кезеңі: қыргүйек айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы      | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыргүйек | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дене сапаларын қалыптастыру;</li> <li>- тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;</li> <li>- қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;</li> <li>- шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыпттарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алады-алуға медициналық-педагогикалық бақылау жүргізу;</li> <li>- ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау.</li> </ul> <p>Негізгі қимылдар:<br/>1) жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында,</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, алымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;</p> <p>2) жүгіру: шашырап, жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру;</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</p> <p>Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топыладату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық органы жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаятын қалыптастыру. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы

Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы

Балалардың жасы: 5 жасан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қазан | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дене сапаларын қалыптастыру;</li> <li>- тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларына жаттықтыру;</li> <li>- қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;</li> <li>- шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дене шынықтырудың түрлі нысандарында дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімділігіне, жалпақ табандылықтың алады-алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу;</li> <li>- ұлттық қимылды ойындарды өткізуге жағдай жасау.</li> </ul> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>3) секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қашықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру;</p> <p>4) лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу, 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м);</p> <p>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</p> <p>Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>4) велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу;</p> <p>5) жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>кимылдар жасау (жоғары және төмен). Судын ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесімен деңгейлес созылған). Иек, көз деңгейіне дейін суға отыру, суға бетін батыру, суға үрлеу;</p> <p>б) судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>1) баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;</p> <p>2) бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру;</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі.</p> <p>Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұскалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру.</p> <p>Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</p> <p>Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы

Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы

Балалардың жасы: 5 жасан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қараша | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> |

**Негізгі қимылдар.**

**Жүгіру:** шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 метр) жүгіру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тактайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұту және тік көтеру.

Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын

айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жакка созу.

Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жакка бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

**Спорттық жаттығулар.**



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Судағы аэробика.</b> Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жакка бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                    |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін<br>қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, тәнертенгі жаттығуды</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы  
Топ: мектепалды топ 9 (Шағала) тобы  
Балалардың жасы: 5 жасан.  
Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы       | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді калыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> |
|           |                           | <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттаңдап еңбектеу,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Шанамен сырғанау.</b> Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Хоккей элементтері.</b> Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p>Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |                 |  |
|--|-----------------|--|
|  | катысуға баулу. |  |
|--|-----------------|--|

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы

Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы

Балалардың жасы: 5 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қантар айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қантар | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/> <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қашықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:</i></b> екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b><i>Шаңғымен жүру.</i></b> Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орнында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b><i>Хоккей элементтері.</i></b> Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар органы құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға</p> |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы

Топ: мектепалды топ 9 (Шағала) тобы

Балалардың жасы: 5 жасан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/> <i>Лақтыру, қағып алу, домалату:</i> допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың</p> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b><i>Ішкің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды:</i></b> бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада колдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Сырғанау.</b> Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b><i>Хоккей элементтері.</i></b> Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**

Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау,



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау.<br/>         Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.<br/>         Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/>         Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/>         Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                              |
|--|--|----------------------------------------------|
|  |  | бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. |
|--|--|----------------------------------------------|



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы  
Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы  
Балалардың жасы: 5 жасан.  
Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр).</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Жүзу.</b> Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Бадминтон.</b> Воланды ракеткамен белгілі бір жакқа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар</p> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шапамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.**

Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымкыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.

Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.**

Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы

Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы

Балалардың жасы: 5 жасан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сәуір | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/> <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі,</p> |

үш қатармен қайта тұру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).

**Спорттық жаттығулар.**

Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Жүзу.** Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. **Судағы аэробика.** Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.

**Спорттық ойындар.**

**Футбол элементтері.** Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.

Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

**Қимылды ойындар.**

Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.**



Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.

Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.

Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.**

Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.

Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.

Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**Дене шынықтыру нұсқаушысының 2022 - 2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы) №43 “Батыр” бөбекжайы  
Топ: мектепалды 9 (Шағала) тобы  
Балалардың жасы: 5 жастан.  
Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2022-2023 оқу жылы.

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мамыр | Дене шынықтыру            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту;</li> <li>- спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту;</li> <li>- дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;</li> <li>- дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту;</li> <li>- балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналық- педагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар.</b><br/><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш</b></p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p>Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p>Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p><b>Жүзу.</b> Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу.</p> <p><b>Судағы аэробика.</b> Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b></p> <p>Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b></p> <p>Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау.</p> <p>Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, меңгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізілетін орынды жабдықтау, ойын алаңында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау.</p> <p>Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шаңамен сырғанауға, ал көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p>Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған камкорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу.</p> <p>Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, танертенгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ТӘРБИЕ МЕН ОҚИТУДЫҢ ҮЛГІЛІК ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ІСКЕ  
АСЫРУДА ӨТПЕЛІ ТАҚЫРЫПТАР БОЙЫНША ЕРЕСЕК ТОПҚА ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДАН  
2022- 2023 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАР**

| Қыркүйек айы. 2022 ж. Өтпелі тақырып: «Балабақша»                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
| Мақсаты                                                                                                                                                                                                                                                                            | Жалпы даму<br>жаттығулар (ЖДЖ) | Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Мерзімі  | Сағат<br>саны |
| Балаларды бағанға кезекпен жүру және жүгіру жаттығуларын жасату гимнастикалық орындықта жүргенде дұрыс қалып қалыптастыра отырып, тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; екі аяғымен еденнен (жерден) қатты итеру, алға секіру кезінде жаттығу; доп лақтыруға арналған жаттығулар. |                                | 1. Тепе-теңдік жаттығулары - жүру және екі сызық арасында жүгіру (ені 15 см, ұзындығы 3 м)<br>Жаяу жүргенде, қолдар белде. Жүгіру кезінде қолдар бүгілген тепе-теңдікті сақтай алады. Жүгіру мен жүгірудің кезектесуі: ең бастысы - бауларды баспау.<br>2. Секіру - орнында екі аяғымен шеңберді оңға және солға кезекпен қысқа кідіріспен серпу (3-4 рет). | 09.2021ж | 2             |
| Балаларды бір-бірімен жүру және жүгіру жаттығуларымен айналысу; төмендетілген тірек аймағында тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) екі аяғымен күшті итеру және секіру кезінде жұмсақ кону.                                                                     |                                | 1. Екі сызық арасында жүру (ені 20 см). Ол бірінен соң бірі үздіксіз түрде екі бағанда жүзеге асырылады. Барлық балалар екі сызықтан өтіп болғаннан кейін жүгіру туралы сигнал беріледі, осылайша 3-4 рет кезекпен.<br>2. Екі аяғымен секіру, кубка алға, 3-4 м қашықтыққа қарай жүру. 2 рет қайталау.                                                      |          | 1             |
| Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, иілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары.                                                                                                                                                       |                                | 1. «Затқа жету» секіру - орнында екі аяқпен серпілу. Ол қатарынан 3-4 секіру сериясымен орындалады, содан кейін кідіріс және мұғалімнің белгісі бойынша қайтадан секіреді (3-4 рет).<br>2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2 м). Әдіс – тіземен отыру, өкпемен отыру (әр топқа 10-12 рет).                                                        |          | 2             |



*Тіркелтілді  
А. Жаңабаев*



|                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Балаларға секіре отырып, объектіге жету кезінде еденді қатты итеріп, пілген аяққа қонуға үйрету; допты домалату жаттығулары                          |  | <p>1. Екі аяқпен жоғарыға секіру - «Затқа жету» (4-5 секіру). Жаттығу алдыңғы немесе кезекпен екі қатарда орындалады (3-4 рет).</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату (орындау тәсілін және аяқтың бастапқы қалпын өзгерту). Әр топпен 10-15 рет.</p> <p>3. Тікелей сызықпен төрт аяғымен қозғалу (қашықтық 5 м) екі жолмен белгіленген жерге (тірек нүктесі - куб, доп) дейін орындалады.</p>                                                                                                                    |  | 1 |
| Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары. |  | <p>1. Допты екі қолмен бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеп отыру). Сызықтардың арақашықтығы 2м. Әр топ допты 10-12 рет домалайды.</p> <p>2. Сымның астына қолымен еденге тигізбей жылжу (биіктігі еден деңгейінен 50 см).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 |
| Балаларды бағанмен серуендеп, кезекпен шашыраңқы жаттығулар жасау (кезектесіп 2-3 рет қайталау); допты домалату, шнурдың астына өрмелеу жаттығулары. |  | <p>1. Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу (10-12 рет). Жаттығу мұғалімнің бұйрығымен орындалады: «Лақтыр!», Балалар допты кездейсоқ ұстайды.</p> <p>2. Доғаға көтерілу екі бағанда саптық әдіспен орындалады (бір-бірінен 1 м қашықтықта 3-4 доға). Доғаның астына көтерілу кезінде «кесекке» топтасып, доғаның астынан жоғарғы шетін тигізбей өту керек.</p> <p>3. Бір қатарға екіншісінен 0,5 м қашықтықта орналасқан текшелер (түйреуіштер) арасындағы екі аяқпен секіру. Арақашықтық 3-4 м.</p> |  | 1 |
| Жүру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша балаларға тоқтауға үйретуді жалғастыру; шнурдың                                                              |  | <p>1. Топқа еденге тигізбей сызық астына көтерілу</p> <p>2. Еденде жатқан тақтада аяқтың ұшымен</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| астына көтерілгенде топтастыру қабілетін бекіту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.                                                                                              |                             | жүру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |            |
| Балаларды жүру кезінде тәрбиешінің сигналы бойынша тоқтауға үйретуді жалғастыру; баудың астына өрмелеу кезінде топтасу білігін бекіту; тіреудің кішірейтілген ауданы бойынша жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттығу. |                             | 1. Тепе-теңдік: еденде жатқан тақтаймен жүру, текшелермен (3-4 текше немесе 3 дәрі доп) басып, белдікте қолдар (немесе еркін теңгеру).<br>2. Саптың (доғаның) астына алақан мен тізеге сүйеніп көтерілу. Доғалар бір-бірінен 1 м қашықтықта орналасқан<br>3. Белгіленген жерге (куб, доп) алға жылжып, екі аяқпен секіру. |         | 1          |
| Қазан айы, 2022 ж                                                                                                                                                                                                                 |                             | Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |            |
| Мақсаты                                                                                                                                                                                                                           | Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ) | Негізгі көзғалыстар (НҚКЖ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Мерзімі | Сағат саны |
| Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ кону.                                                  |                             | 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру. Белдіктегі қолдар, орындықтың ортасында, отырыңыз, қолдарды екі жаққа қою, тұру, орындықтың соңына дейін жүру және секірмей түсу.<br>2. Екі аяқпен секіру, алға қарай затқа қарай (куб, штыр), 3 м қашықтықта (қайталау).                                                  |         | 2          |
| Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ кону.                                                  |                             | 1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру.<br>2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.                                                                                                                   |         | 1          |
| Балаларды күшейтілген тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға үйрету; еденнен (жерден) қатты итеріп жаттығу және алға                                                                                              |                             | 1. Тепе-теңдік-гимнастикалық орындықта басына, қолына белбеуіне (3-4 рет) сөмкемен жүру.<br>2. Пигтейльге екі аяқпен секіру, одан                                                                                                                                                                                         |         | 2          |



|                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| секіру кезінде иілген аяқтарға жұмсақ қону.                                                                                                                                                                                    |                                    | секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                          |                |                   |
| Допты торға лақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.                                                                          |                                    | <b>Ойын жаттығулары.</b><br>Таза ауада                                                                                                                                                                                                                                                         |                | 1                 |
| Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту  |                                    | 1. Секіру-салғыштан шеңберге екі аяқпен секіру (2-3 рет).<br>2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).                                                                                                                                                                                         |                | 2                 |
| Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде иілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту. |                                    | 1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет).<br>2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок». |                | 1                 |
| Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту                                                                                                                  |                                    | <b>Ойын жаттығулары.</b><br>Таза ауада                                                                                                                                                                                                                                                         |                | 2                 |
| Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.                                                                               |                                    | 1. Допты алға айналдыру<br>2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).                                                                                                                                                                                                       |                | 1                 |
| <b>Қараша айы. 2022 ж</b> <b>Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»</b>                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</b> | <b>Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Мерзімі</b> | <b>Сағат саны</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| секіру кезінде нілген аяқтарға жұмсақ қону.                                                                                                                                                                                    |                                    | секіру, содан кейін бағанның соңына өту. 4 м қашықтық 2 рет қайталау.                                                                                                                                                                                                                          |                |                   |
| Допты торға лақтыра отырып, ептілік пен көзді дамытатын жаттығу; төмендетілген тіреу аймағында жүру және жүгіру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау.                                                                          |                                    | <b>Ойын жаттығулары.</b><br>Таза ауада                                                                                                                                                                                                                                                         |                | 1                 |
| Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде нілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту  |                                    | 1. Секіру-салғыштан шеңберге екі аяқпен секіру (2-3 рет).<br>2. Домалау доптар бір-біріне (10-12 рет).                                                                                                                                                                                         |                | 2                 |
| Балаларды серуендеп, жүгіргеннен кейін сапта өз орындарын табуға үйрету; обручтан обручка секіру кезінде нілген аяқтарға қону жаттығулары; қимыл бағытының дәлдігін дамыта отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін бекіту. |                                    | 1. Екі аяқпен құрсаудан шеңберге секіру (құрсау бір-бірінен 0,25 м қашықтықта) сапта орындалады (3-4 рет).<br>2. Допты бір қатарға бір-бірінен 1 м қашықтықта орналастырылған 4-5 заттың (текшелер немесе дәрілік шарлар) арасында домалату. Допты домалату, оны екі қолмен бүктелген «совок». |                | 1                 |
| Балаларды серпілуге арналған әртүрлі тапсырмалармен жаттығу жасау, сигнал бойынша әрекет ету қабілетін бекіту                                                                                                                  |                                    | <b>Ойын жаттығулары.</b><br>Таза ауада                                                                                                                                                                                                                                                         |                | 2                 |
| Бағанмен жүруді бір-бірден қайталаңыз, штангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.                                                                               |                                    | 1. Допты алға айналдыру<br>2. Еденге қолмен тигізбей, шнурдың астына көтерілу (3-4 рет).                                                                                                                                                                                                       |                | 1                 |
| <b>Қараша айы. 2022 ж</b>                                                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
| <b>Өтпелі тақырып «Дені саулық жаны сау»</b>                                                                                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</b> | <b>Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Мерзімі</b> | <b>Сағат саны</b> |



|                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, шпангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.                                |  | 1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға).<br>2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет).<br>3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).                       |  | 2 |
| Бағанмен жүруді бір-бірден қайталау, шпангалардан өткенде көз бен ырғақты дамыту; допты алға қарай домалату, доға астына көтерілу жаттығулары.                                |  | 1. Екі бағанмен сапта (3-4 рет) доғаның астына көтерілу (4-5 доға).<br>2. 4-5 сызық арқылы екі аяқпен секіру (3-4 рет).<br>3. Допты екі қолмен лақтыру (шарлар 2-3 үлкен диаметрлі құрсауда).                       |  | 1 |
| Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту. |  | 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет).<br>2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет). |  | 2 |
| Балаларды заттар арасында жүру және жүгіру жаттығуларын жасау; екі аяқпен секіру кезінде, жоғарылатылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау қабілетін бекіту. |  | 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру, баланың екі адымында орнатылған текшелерден өту (2-3 рет).<br>2. Екі аяқпен секіру, қатарға орналастырылған текшелер арасында 0,5 м қашықтықта алға жылжу (2-3 рет). |  | 1 |
| Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.                                                               |  | 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз.<br>2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.                                                                      |  | 2 |
| Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.                                                               |  | 1. 5-6 сызық арқылы екі аяқпен секіру (баулар), 2-3 рет қайталаңыз.<br>2. Доптарды бір-біріне домалату (бастапқы қалып - тізерлеу), 10-12 рет.                                                                      |  | 1 |

|                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Шенберде жүру және жүгіру, шұлықпен жүру және жүгіру; секіруде жартылай бүгілген аяқтарға қону; Допты домалату.                                       |  | 1. Заттар арасында алға жылжып, екі аяқпен секіру (текшелер, толтырылған шарлар, кегліттер). Қашықтық 3 м. Ол екі бағанда саптық тәртіпте 2-3 рет жүзеге асырылады. (Назар аударыңыз - еденнен итеріп, қолды сермеу).<br>2. Допты бір-біріне лақтыру (қатарда бір-бірінен 1,5 м қашықтықта тұрып) екі қолмен төменнен. |  | 2 |
| Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз |  | 1. Допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алу (10-12 рет). Балалар бүкіл бөлмеде кездейсоқ орналасады.<br>2. Гимнастикалық орынықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.                                                                                                                                                    |  | 1 |

Желтоқсан айы. 2022 ж

Өтпелі тақырып «Менің Қазақстаным»

| Мақсаты                                                                                                                                                                                                                    | Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ) | Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Мерзімі | Сағат саны |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| Балаларды қозғалыс бағытын өзгерте отырып, жаяу және жүгіруге жаттығу; допты жерге лақтырып, екі қолмен ұстап алуда; төрт аяғынан қайталап жорғалаңыз                                                                      |                             | 1. Допты бір қолмен еденге лақтырып, екі қолмен ұстап алу серпілістен кейін қолдар (10-12 рет).<br>2. Алақан мен аяққа сүйеніп, алға қарай бағытта қатармен қозғалу - «күшіктер сияқты».<br>Қашықтық 3 м<br>3. Заттар арасында екі аяқпен секіру бір қатарға орналастырылған. Қашықтық 3 м. |         | 2          |
| Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орынықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз. |                             | 1. Асқазандағы гимнастикалық орынықта жүру, екі қолмен жоғары көтеру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау (2-3 рет).<br>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орынықта бүйірлік адыммен жүру, қолды белбеумен ұстау (басыңызды және арқаңызды тік ұстаңыз).                                           |         | 1          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Балаларды жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің белгісі бойынша тоқтаумен жаттығу; күш пен ептілікті дамыта отырып, гимнастикалық орынықта асқазанмен жорғалағанда; тұрақты тепе-теңдікті сақтау үшін тапсырманы қайталаңыз.                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <p>1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орынықта бүйірмен жүру: орынықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орынықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Гимнастикалық орынықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет).</p> <p>3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 2 |
| <p>Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.</p> <p>Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту; қысқартылған тіреу аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары; кедергіден секіру кезінде ептілік пен қимылдарды үйлестіруді дамыту.</p> |  | <p>1. Тепе-теңдік - түзу сызық бойымен жүру, бір аяқтың өкшесін екінші саусаққа қойып, қолды белдікке қою. Сымның ұзындығы 2 м. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. 4-5 штанганың үстінен секіру қолдарыңыздың көмегімен өзіңізге көмектесу. Бардың биіктігі 6 см.</p> <p>1. Тепе-теңдік - қосымша қадаммен гимнастикалық орынықта бүйірмен жүру: орынықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, содан кейін түзіліп, жүре беріңіз; орынықтың соңында алға және төмен қарай адымдаңыз. Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында. 2 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Гимнастикалық орынықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру (2-3 рет).</p> <p>3. Екі аяқпен сүйекке секіру (немесе кеглиттер) 3 м қашықтықта (2 рет).</p> |  | 2 |
| Жаяу және жүгіру кезінде тапсырмаларды орындау кезінде балалардың назарын дамыту;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 1. Тепе-теңдік - шеңберге салынған баумен жүру (арқаңыз бен басыңызды тік ұстап, бір-біріңізден қашықтықта ұстаңыз)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 2 |





|                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                   |  | (әрқайсысы 4-5 доптан тұратын екі сызықпен), тізелерді жоғары көтеріп, белдікке қолды, доптарға тигізбей жүру (доптар баланың 2-3 адымында орналасады). Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады                                                                                                                         |  |   |
| Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазақмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.                                                      |  | 1. Асқазаныңыздағы гимнастикалық орындықта жүгіру, орындықтың бүйірінен қолды ұстау<br>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүрубүйірлік бүйірлік адым, қолдың бастың артында. Орындықтың соңында төмен қарай адымдап түсіңіз                                                                                              |  | 2 |
| Жүру және жүгіру кезінде мұғалімнің нұсқауы бойынша іс-әрекеттерді орындау жаттығулары; асқазақмен жорғалағанда орындықтың шетінен дұрыс ұстауды үйрету; жаттығуды тепе-теңдікте қайталаңыз.                                                      |  | 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізеге сүйеніп жүру.<br>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру<br>3. Екі аяқпен секіру                                                                                                                                                                                            |  | 1 |
| Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.                                                                |  | 1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқандағы өкшелер, еденде шұлықтар, белде қолдар. 3-4 рет қайталаңыз. Арқанның немесе қалың арқанның ұзындығы 2-2,5 м.<br>2. Екі аяқпен секіру, арқан бойымен алға жылжып, оның үстінен оңға және солға секіру (2-3 рет).                                                                      |  | 2 |
| Балаларға заттарды тигізбестен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті қалыптастыру; секіру жаттығуларын қайталау.<br>Допты жоғары лақтыру және оны екі қолмен ұстап алу жаттығуы |  | 1. Тепе-теңдік - арқанмен жүру: арқанға шұлық, еденде өкшелер, бастың артында қолдар.<br>2. Екі аяқпен секіру, арқаннан оңға және солға секіру, алға жылжу, қолының қолымен қолын созып көмектесу (2-3 рет).<br>3. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен ұстап алу, ерікті түрде (балалар залда еркін орналасады), әрқайсысы өз |  | 1 |

|                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|                                                                                                                                                          |  | карқынымен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |   |
| Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру және допты бір-біріне лақтыру.                                                            |  | 1. Гимнастикалық орындықтан секіру (биіктігі 25 см) (4-6 рет).<br>2. Доптарды бір-біріне лақтыру 2 м қашықтықтан (әдіс - төменнен екі қолмен) (10-12 рет).                                                                                                                                                                                                                            |  | 2 |
| Балаларды көшбасшының ауысуымен серуендеуге жаттықтыру; секіру, кішкене допты бір қолмен еденге соғу, заттар арасындағы саусақтармен тепе-теңдікпен жүру |  | 1. Кішкентай допты бір қолмен еденге 3-4 рет қатарынан соғып, екі қолмен ұстап алу. 3-4 рет қайталаңыз.<br>2. Екі аяқпен секіру, алға жылжу, - аяқты алшақ аттап, аяқпен бірге секіру және т.б. Қашықтық 3 м, бірнеше рет қайталаңыз.<br>3. Тепе-теңдік - бір қатарға бір-бірінен 0,4 м қашықтықта орналастырылған заттар арасында саусақтармен жүру. Қашықтық 3 м, 2 рет қайталаңыз. |  | 1 |

Ақпан айы. 2023 ж

Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»

| Мақсаты                                                                                             | Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ) | Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)                                                                                                                                                                                                                                                    | Мерзімі | Сағат саны |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|
| Балаларды заттар арасында жүру мен жүгіруде, тепе-теңдікте жаттықтыру; секіру тапсырмасын қайталау. |                             | 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта жүру (ортасында тоқтаңыз, бұрылыңыз, әрі қарай жүріңіз, орындықтан түсіп (секірмей) және өз бағанаңызға оралыңыз (2-3 рет).<br>2. Штангалардың үстінен секіру (штанганың биіктігі 10 см), олардың арасындағы қашықтық 40 см (3 есе). |         | 2          |
| Балаларға заттарды басып, шнурдан секіріп, допты бір-біріне лақтыра отырып жүруге жаттығу           |                             | 1. Жүру, толтырылған доптардың үстінен басу, тізелерін жоғары көтеру, қолды белбеуде ұстау (2-3 рет).                                                                                                                                                                         |         | 1          |



|                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|                                                                                                                                                                             |  | <p>2. Зал бойымен салынған сызыктан секіру (сызық ұзындығы 3 м).<br/>Қолдың жігерлі толқынын қолдана отырып, шнурдың үстінен оңға және солға секіру, алға жылжу (2-3 рет).</p> <p>3. Қатарда тұрып доптарды бір-біріне лақтыру (арақашықтық 2 м).</p>                                                 |  |   |
| Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту. |  | <p>1. Обручтан құрсауға секіру (5-6 құрсау) екі аяқта, 3-4 рет.</p> <p>2. Заттар арасында доптарды домалату (текшелер, түйреуіштер), 3-4 рет.</p>                                                                                                                                                     |  | 2 |
| Балаларды жаяу жүруге, мұғалімнің бұйрығы бойынша тапсырмаларды орындауға, құрсаудан құрсауға секіруге жаттықтыру; допты заттар арасында домалату кезінде ептілікті дамыту. |  | <p>1. Екі аяқпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта жатқан 5-6 қысқа сымдар арқылы. 2-3 рет қайталаңыз.</p> <p>2. Доптарды бір-біріне домалату (арақашықтық 2,5 м) қатарда.</p> <p>Әдіс - тізе беру жағдайы (10-12 рет).</p> <p>3. Саусақпен жүру, қолды белде, әдеттегі жүріспен кезектесіп жүру</p> |  | 1 |
| Балаларды серуендеуге және заттар арасында жүтіруге жаттықтыру; допты екі қолмен ұстап алу; төрт аяғымен жүру дағдысын бекіту.                                              |  | <p>1) доптарды бір-біріне лақтыру (10-12 рет).</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта төрт аяғымен жүру.</p>                                                                                                                                                                                               |  | 2 |
| Балаларды тік нысанаға лақтыруға, гимнастикалық орындықта жорғалауға, екі аяқпен секіруге жаттығу                                                                           |  | <p>1. Сөмкелерді тік мақсатқа лақтыру - диаметрі 50 см, оң және сол қолмен қалқан (әдіс - нықтан) (5-6 рет).</p> <p>2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).</p> <p>3. Заттардың арасында екі аяқпен секіру, сатылы (текшелер, түйреуіштер) (2-3 рет).</p>     |  | 1 |
| Қозғалыс бағыты өзгерген кезде балаларды серуендеуге жаттықтыру; алға қарай бағыттауды қайталаңыз,                                                                          |  | 1. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тіздегі тірекпен (2-3 рет).                                                                                                                                                                                                                       |  | 2 |

| заттар арасында секіріңіз                                                                                                                           |                                        | 2. Тепе-теңдік - жаяу жүру, дәрілік шарлардың үстінен шығу, тізелерді жоғары көтеру, қолды белде (немесе бастың артында).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|
| Балаларды гимнастикалық орындықта серуендеуде, тепе-теңдікте, оң және сол аяқпен секіруге жаттықтыру.                                               |                                        | 1. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру «аю». Ол екі бағанда үздіксіз түрде жүзеге асырылады. 2-3 рет қайталаңыз.<br>2. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықта бүйірден қосымша адыммен жүру: орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға созыңыз; жоғары көтеріліп, әрі қарай жүрініз, орындықтың соңында алға және төмен қарай адым жасаңыз (секірмеңіз). 2-3 рет қайталаңыз.<br>3. Оң және сол аяқпен секіру, қолдың толқынының көмегімен (текшеге дейінгі арақашықтық 2 м). 2-3 рет қайталаңыз. |                | 1                     |
| <b>Наурыз айы. 2023 ж                                          Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»</b>                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                                                      | <b>Жалпы даму<br/>жаттығулар (ЖДЖ)</b> | <b>Негізгі қозғалыстар (НҚЖ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Мерзімі</b> | <b>Сағат<br/>саны</b> |
| Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау. |                                        | 1. 4-5 зат арасында саусақпен жүру(текшелер) бір-бірінен 0,5 м қашықтықта орналасқан. 2 рет қайталаңыз.<br>2. Сымнан оңға және солға секіруалға жылу (арақашықтық 3 м). 2-3 рет қайталаңыз.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                | 2                     |
| Балаларды қозғалыс және жүгіру бағыты өзгеріп, шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығуларын жасаңыз; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау. |                                        | 1 баланс - көлбеу тактада жүру және жүгіру (3-4 рет).<br>2. Қыска арканнан екі аяқпен секіру...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                | 1                     |
| Мүгалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге,                                                                                                   |                                        | 1. тұрып ұзындыққа секіру (1 0-12 рет).<br>2. Доптарды шнурга лақтыру (8-10 рет).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                | 2                     |



|                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |   |
| Мұғалімнің бұйрығы бойынша балаларды серуендеуге, тапсырмаларды орындауға жаттықтыру; орнынан ұзындыққа секіруде, тордың үстінен доп лақтыруда; жаяу және жүгіруді қайталаңыз.                     |  | 1. тұрып ұзындыққа секіру (10-12 рет).<br>2. Доптарды шнурға лақтыру екі қолмен бастың арт жағынан (шнурдан 2 м қашықтықта) және еденде серпілгеннен кейін допты ұстап алу (5-6 рет).<br>3. Допты бір-біріне домалату (бастапқы қалып - отыру, аяқтар алшақ). Қашықтық 2 м (8-10 рет). |  | 1 |
| Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу.                               |  | 1 допты заттар арасында домалату (2-3 рет).<br>2. Асқазандағы гимнастикалық орындықта жорғалап жүру, екі қолмен жоғары көтеру, қолды екі жағынан ұстау (2 рет).                                                                                                                        |  | 2 |
| Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру жаттығулары; тапсырмамен жүру және жүгіру; допты заттар арасында қайта айналдыру; асқазанда орындықта жорғалаумен жаттығу. Балаларды тепе-теңдікке баулу |  | 1. Доптарды заттар арасында домалату.<br>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен тізедегі тірекпен артында сөмкемен жүру. «Тырма - құлап қалма».<br>3. Тепе-теңдік - басында сөмкемен орындықта жүру                                                                                     |  | 1 |
| Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтатыңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу; тепе-теңдік және секіру жаттығулары.                                  |  | 1. Гимнастикалық орындықта алақанға тіреліп еңбектеу және аяқтар " Аюлы) (2 рет).<br>2. Тепе-теңдік-еденге қойылған тақтамен жүру.<br>3. бір сызыққа салынған 5-6 сымынан секіру.                                                                                                      |  | 2 |
| Балаларды жаяу және жүгіруге шашыраңқы етіп, мұғалімнің белгісі бойынша тоқтатыңыз; «аюлы» орындықта қайталап жорғалап шығу;                                                                       |  | 1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және үшінші рельстегі қозғалыс. Содан кейін төмен түсу (2 рет).<br>2 еденде тақтаймен жүру, саусақтарда, белде қолдар (2 рет).                                                                                                                      |  | 1 |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| тепе-теңдік және секіру жаттығулары.                                                                                                                                                                                     |                                    | 3. Сым арқылы екі аяқпен секіру (2 рет).                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                   |
| <b>Сәуір айы 2023ж.      Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»</b>                                                                                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                   |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</b> | <b>Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Мерзімі</b> | <b>Сағат саны</b> |
| Балаларға жаттығулар жасау<br>Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.                                                            |                                    | 1. Тепе-теңдік - басында қапшықпен жерде жатқан тактаймен жүру, қолды екі жаққа (2-3 рет).<br>2. Кедергілерден екі аяқпен секіру(өзектердің биіктігі 6 см), бір-бірінен 40 см қашықтықта, 5-6 бар. 2-3 рет қайталаңыз.                                                                                              |                | 2                 |
| Балаларға жаттығулар жасау<br>Бағанмен бір-бірден жүру және жүгіру, кездейсоқ бағыттарда жүру және жүгіру; тапсырмаларды қайталау теңдестірілген және секіру.                                                            |                                    | 1. Баланс- басына дорбасы бар гимнастикалық орындықта бүйірмен жүру (2-3 рет); камкоршыны сақтандыру қажет.<br>2. Екі аяқпен секірубір-бірінен 0,5 м қашықтықта еденде жатқан 5-6 шнурлар арқылы; 2-3 рет қайталаңыз.<br>3. Дорбаларды көлденең нысанаға лақтыру оң және сол қол (мақсатқа дейінгі қашықтық 2,5 м). |                | 1                 |
| Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны қабылдау қабілетін бекіту |                                    | 1. Орыннан ұзындыққа секіру (5-6 рет).<br>2. Сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру (3-4 рет).                                                                                                                                                                                                                        |                | 2                 |
| Балаларды шеңбер бойымен жүру және жүгіру, қол ұстасып, жүру және жүгіру жаттығуларын жасаныз; сөмкелерді көлденең нысанаға лақтыру; орнынан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы позицияны                           |                                    | 1. тұрып ұзындыққа секіру«Келесіде кім секіреді».<br>2. Доптарды тік мақсатқа лақтыру нықтан 1,5 м қашықтықтан.<br>3. Допты бір қолмен тебу қатарынан бірнеше рет және оны екі қолмен ұстап алу                                                                                                                     |                | 1                 |



|                                                                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| қабылдау қабілетін бекіту                                                                                                                           |                                    | (бүкіл зал бойынша кездейсоқ тәртіпте салу).                                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |
| Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз. |                                    | 1. Сөмкелерді қашықтыққа лақтыру (6-8 рет).<br>2. Гимнастикалық орындықта жорғалап жүру алақан мен тізедегі тірекпен (2-3 рет).                                                                                                                                                             |                | 2                 |
| Мұғалімнің белгісі бойынша тапсырмалармен жүру кезінде жаттығу; қашықтыққа лақтырған кезде ептілік пен көзді дамытыңыз, төрт аяғыңызбен қайталаңыз. |                                    | 1. Қаптарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру.<br>2. Гимнастикалық орындықта алақан мен аяқтың тіреуімен «аяу» жүру.<br>3. Екі аяқпен секіру, арақашықтық 3 м.                                                                                                                          |                | 1                 |
| Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.                                                         |                                    | 1. Тепе-теңдік - бір аяғының өкшесін екіншісінің саусағына қойып, еденде жатқан тактаймен жүру, қолды белдікке қою (2-3 рет).<br>2. Екі аяғымен шеңберден секіру (5-6 жалпақ құрсау; тоқылған өрімдерден шеңберлер салуға болады: бір ұшына түйме, екінші жағына ілмек тігіледі) (2-3 рет). |                | 2                 |
| Балаларды серуендеуге және жүгіруге жаттығу; тепе-теңдік және секіру жаттығуларын қайталау.                                                         |                                    | 1. Тепе-теңдік- гимнастикалық орындықта қадамы қосылған, белдікке қолмен жүру; орындықтың ортасында отырыңыз, қолыңызды алға қойыңыз, көтеріліп, ары қарай жүріңіз (2-3 рет)<br>2. Заттар арасында екі аяқпен секірубір-бірінен 40 см қашықтықта қатарға орналастырылған.                   |                | 1                 |
| <b>Мамыр айы 2023 ж. Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін!»</b>                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                   |
| <b>Мақсаты</b>                                                                                                                                      | <b>Жалпы даму жаттығулар (ЖДЖ)</b> | <b>Негізгі қозғалыстар (НҚҚЖ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Мерзімі</b> | <b>Сағат саны</b> |

|                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз. |  | 1. Еденде жатқан тактайшада (ені 15 см), бір аяғының өкшесін екінші саусағына қойып, қолды белдікке тигізу (2 рет).<br>2. Ұзыннан 5-6 шнурлар арқылы секіру (сымдар арасындағы қашықтық 30-40 см).                                                                                                                                                                                                                |  | 2 |
| Балаларды жұппен жүруге, төмендетілген тірек аймағында жүру кезінде тепе-теңдікті сақтауға жаттығу; орнынан ұзындыққа секіруді қайталаңыз. |  | 1. Тепе-теңдік - гимнастикалық орындықпен адымдап бүйірден жүру, ортасында отыру, тұру және жүру (секірмей түсу). Қолдардың орналасуы әр түрлі болуы мүмкін - белдікте, бүйірге, бастың артында.<br>2. Шнурлар арқылы бір жерден ұзындыққа секіру, сымдардың арасы 50 см.<br>3. Допты (үлкен диаметрі) текшелер (дәрілік шарлар) арасында «жылан» айналдыру. Тікелей тұрып, допты бастың үстіне көтеріп, созыңыз. |  | 1 |
| Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.                           |  | 1. Ұзыннан секіру арқылы шнур арқылы (ені 40-50 см) (6-8 рет).<br>2. Доптарды бір-біріне лақтыру (8-10 рет).                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 2 |
| Басшының ауысуымен жүруді қайталаңыз; орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары; доп жаттығуларында ептілікті дамыту.                           |  | 1. Орнында тұрған екі аяғындағы қысқа арқаннан секіру.<br>2. Доптарды бір-біріне жұппен лақтыру (екі қолмен бастың арт жағынан). Балалар арасындағы қашықтық 2 м.<br>3. Қаншықтарды қашықтыққа лақтыру (оң және сол қол).                                                                                                                                                                                         |  | 1 |
| Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүтіруге, орындықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.                                       |  | 1. Тік нысанаға лақтыру (диаметрі 50 см дөңгелек нысаны бар қалқан, қалқанның төменгі шеті баланың көзі деңгейінде), оң және сол қолмен 1,5-2 м қашықтықтан (әдіс - нықтан) (3-4 рет).<br>2. Асказандағы гимнастикалық                                                                                                                                                                                            |  | 2 |



|                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                              |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
|                                                                                                                                                                   |  | орынықта серуендеу (2 рет). Жорғалаушы жаттығу екі бағанмен орындалады.                                                                                                      |  |   |
| Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; секіру кезінде артылған тіреуішпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтауға арналған жаттығулар.               |  | 1. Тепе-теңдік - басында сөмкесі бар орынықта жүру, қолды екі жакқа (2-3 рет).<br>2. Екі аяғымен шнур арқылы оңға және солға секіру, алға жылжу (арақашықтық 3 м) (2-3 рет). |  | 1 |
| Тапсырмалармен жүруді және жүгіруді қайталаңыз; гимнастикалық кабырғаға көтерілу кезінде артылған тірекпен жүру кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтау жаттығулары. |  | 1. Гимнастикалық кабырғаға көтеріліп, одан түсу (2 рет).<br>2. Тепе-теңдік - еденде, саусақтарда, қолдың бастың артында жатқан тактаймен жүру (2 рет).                       |  | 2 |
| Балаларды жоғары тіземен жүруге, жүгіруге, орынықта жорғалауға жаттығу; тік мақсатқа қайта лақтыру.                                                               |  | 1. 2 м қашықтықтан тік нысанаға лақтыру.<br>2. Гимнастикалық орынықта алақан мен аяққа сүйеніп жүру («аю»).<br>3. Қысқа арқаннан секіру.                                     |  | 1 |