

Бекітемін:  
Обалы аулының негізгі орта  
Мектеп директорының м.а  
\_\_\_\_\_Ахметова К.Б.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке  
дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде  
2023-2024 оқу жылына арналған  
ортанғы тобының денешынықтыру ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Дене шынықтыру мұғалімі: Бижанова Г.Х.

**Балапан» шағын орталығы****Топ: «Балдырған» Ортанғы тобы.****Балалардың жас мөлшерлері: 3 жас****Қыркүйек айы**

| Айы                  | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                          | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек<br>I апта   | Қимыл белсенділігін дамыту.                                      | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта, «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу.<br>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.<br>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.                                                                                            |
| Қыркүйек<br>II апта  | Дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.                | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. 5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.<br>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру. 5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.<br>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. |
| Қыркүйек<br>III апта | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;  | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.<br>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру, орындық аяқтары арасымен еңбектеу.<br>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру, орындық аяқтары арасымен еңбектеу.                                                                                                                                                                           |
| Қыркүйек<br>IV апта  | Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру. | 1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру, орындық аяқтары арасымен еңбектеу.<br>2. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                 |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | оң және сол қолымен лақтыру.                                                                                                                                    |
|  |  | 3. т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға, оң және сол қолымен лақтыру. |

## Қазан айы

| Айы            | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қазан I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                     | 1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.<br>2. Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).<br>Таза ауада<br>3. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру.                                                       |
| Қазан II апта  | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                     | 1. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу.<br>2. Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) кеуде тұсынан лақтыру.<br>Таза ауада<br>3. Заттарды айналып және заттардың арасымен қос аяқпен секіру. |
| Қазан III апта | Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту;                        | 1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м).<br>2. Допты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).<br>3. Таза ауада<br>15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.                                                 |
| Қазан IV апта  | Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; | 1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.<br>2. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.<br>3. Таза ауада<br>Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.                                                                 |

## Қараша айы

| Айы                | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                     | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қараша<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                          | <b>1.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.<br><b>2.</b> Сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіру, тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру.<br><b>3.т/а</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура,шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.                                        |
| Қараша<br>II апта  | Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру | <b>1.</b> Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.<br><b>2.</b> Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.<br><b>3.т/а.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу.                                                                                                                    |
| Қараша<br>III апта | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.           | <b>1.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.<br><b>2.</b> Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.<br><b>3.т/а.</b> Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.                                                                                                                                                  |
| Қараша<br>IV апта  | Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.           | <b>1.</b> Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу.<br><b>2.</b> Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.<br><b>3.т/а</b> Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты.лақтыру |

## Желтоқсан айы

| Айы                   | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                            | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                                 | <p>1.Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру.Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p> <p>2.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру.Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.</p> <p>3. т/а Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| Желтоқсан<br>II апта  | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.                    | <p>1.Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр).</p> <p>2.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру.</p>                   |
| Желтоқсан<br>III апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | <p>1.Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу</p> <p>3.т/а. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .</p> |
| Желтоқсан<br>IV апта  | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.                                            | <p>1.Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p> <p>3.т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p>                                                                                                                                          |

# Қаңтар айы

| Айы               | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                            | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қаңтар<br>I апта  | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                                 | 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру.Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .<br>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру.Арқан бойымен жүруТөменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).<br>3. т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру.Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты).Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт) |
| ҚаңтарII<br>апта  | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.                    | 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру.Допты кеуде тұсынан лақтыру.<br>2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) ақтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.<br>3. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,                                                                                                                               |
| ҚаңтарIII<br>апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | 1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,<br>2.Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру.Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.<br>3.т/аЕденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.                                                                                                                         |
| Қаңтар IV<br>апта | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.                                            | 1.Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.<br>2.Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.<br>3. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,                                                                                                                                                                      |

## Ақпан айы

| Айы                    | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                            | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан айы,<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.                                 | Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).<br>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қашықтық).<br>3. т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қашықтық). Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату |
| Ақпан айы,<br>II апта  | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.                    | 1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.<br>2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.<br>3 т/а. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Биік емес төбеден сырғанау.                                                                                                                                                                    |
| Ақпан айы,<br>III апта | Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту. | 1. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қашықтық.<br>2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен. Биік емес төбеден сырғанау.<br>3. т/а Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 .Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. Биік                                                                                                                                                                                                       |
| Ақпан айы,<br>IV апта  | дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.                                            | 1. Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.<br>2. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.<br>3. т/а Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. Биік емес төбеден сырғанау.                                                                                                                                                                                                                          |

## Наурыз айы

| Айы                | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                         | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.<br>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br>3.т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.                                                                   |
| Наурыз<br>II апта  | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.<br>Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,<br>2. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.<br>3. т/а Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету.               |
| Наурыз<br>III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1 Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату..Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.<br>2 Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру..Қимылды ұлттық ойындар.<br>3.т/аАралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.1.Қимылды ойындарға баулу Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу |
| Наурыз<br>IV апта  | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.Қимылды ұлттық ойындар.<br>2.Допты қақпаға домалату. Қимылды ұлттық ойындар. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.<br>3.т/а Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.                                                                                                      |



## Сәуір айы

| Айы               | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                         | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сәуір<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.<br>2. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. 5-20 сантиметр биіктіктен секіру, Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.<br>3. т/а Арқан бойымен жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты). Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.                                                                                                                    |
| Сәуір<br>II апта  | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).<br>2. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. (қапшықты).<br>3. т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6 шт) |
| Сәуір<br>III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1. «Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,<br>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br>3. т/а Аралықты сақтай отырып жүру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.                                                                       |
| Сәуір<br>IV апта  | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.<br>2. Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.<br>3. т/а Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу,                                                                                                                                                      |

## Мамыр айы

| Айы               | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                         | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мамыр<br>I апта   | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.<br>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br>3.т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.                                                                           |
| Мамыр<br>II апта  | Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту; | 1.Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.<br>2.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.<br>3. т/а Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. |
| Мамыр<br>III апта | Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру. | 1.Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру.<br>2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.<br>3.т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру                                                                         |
| Мамыр<br>IV апта  | Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.              | 1.Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.<br>2.Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.<br>3. т/а Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.                                                                                                                                                          |