

«Бекітемін»
№7 «Балдырған» Санаториялық
бөбекжай-бақабаласы КММ-і
меңгерушісі Э.Ж.Нұрмағанбетова



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарының
және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасының негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене
тәрбиесінің перспективалық жоспары**

Кіші топтар

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарының және Мектепке
дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының
негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене тәрбиесінің
перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Балдырған» санаториялық бөбекжай-балабақшасы

Топ: «Бөбек,Бүлдіршін » кіші тобы

Балалардың жасы 2 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі қыркүйек айы	<p>Өртүрлі бағытта шеңбер бойымен және бірінің соңынан бірі жүруге үйрету. Гимнастикалық тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүруге үйрету. Аяқтың ұшымен жүруге үйрету. Бірқалыпты және шашырап жүгіруге үйрету. Шектеулі жазықтық бойымен еңбектеуге үйрету. Допты екі қолмен лақтыра білуге үйрету. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Қолды алға көтеруге үйрету. Жанында тұрған адамға қолындағы заттарды беріп, оңға – солға бұрылуға үйрету. Бір орнында жүгіруге үйрету. Қимылды ойындарды ойнауға ынталандыру. Үш дөңгелекті велосипедке ересектер көмегімен отыруға үйрену. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Жүру,жүгіру дағдыларын,ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебуді үйрету.</p> <p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білуге дағдыландыру. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.</p>
Дене тәрбиесі қазан айы	<p>Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту. Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату,</p>

	<p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</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>
Дене тәрбиесі қараша айы	<p>Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру</p> <p>Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру,</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту,</p> <p>Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу;</p> <p>Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p>
Дене тәрбиесі желтоқсан айы	<p>Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру,</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру,</p> <p>Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр);</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); 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>
Дене тәрбиесі қаңтар айы	<p>Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық</p>

	<p>скамейка бойымен жүру; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, Жалпы дамыту жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). 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. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p>
<p>Дене тәрбиесі ақпан айы</p>	<p>Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту: Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, Жалпы дамыту жаттығулар Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p>
<p>Дене тәрбиесі наурыз айы</p>	<p>Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен, Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Секіру: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше</p>

	<p>рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Жүру жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Секіру: тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Спорттық ойындар Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p>
<p>Дене тәрбиесі мамыр айы</p>	<p>Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. 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. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>

«Бекітемін»
№7 «Балдырған» санаториялық
бөбекжай-балабақшасы КММ-і
менгерушісі *А.Ж. Нұрмағанбетова*



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарының
және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасының негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене
тәрбиесінің перспективалық жоспары**

Ортаңғы топ

Білім беру ұйымы: «Балдырған» санаториялық бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Құлыншақ» ортаңғы тобы
Балалардың жасы: 3 жастағы балалар
Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі қыркүйек айы	<p>- Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; -Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; -Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; -Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; -денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; -құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; -спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Негізгі қимылдар: Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру . Негізгі қимылдар: Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу. Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру. Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың</p>

	<p>дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі қазан айы</p>	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір –бірлеп, «жыланша», бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, 2.Арқан бойымен жүру, тура жолмен,бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:1.Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p>2. Доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1.Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>2. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру.</p> <p>Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету.</p> <p>Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру.допты екі қолмен көкірек тұсынан кері,екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың</p>

	<p>дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі қараша айы</p>	<p>дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір –бірлеп, «жыланша», бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, 2. Арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен «жыланша», шашырап жүгіру. 2. Доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. 2. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оңжәне сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p>

	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету</p>
<p>Дене тәрбиесі желтоқсан айы</p>	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; -негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; -мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; -қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; -денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; -құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; -спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын</p>

	шынықтыру.
Дене тәрбиесі қаңтар айы	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>-негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>-мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>-қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>-денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>-құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>-спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүру. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, арасымен секіру</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі шеңбер бойымен жүгіру. Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6м арақашықтықта еңбектеу. Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапқа бір-бірден қайта тұру. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>Қол мен аяқ қимылын үйлестіре отырып аяқтың ұшымен жүгіру. Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен жыланша еңбектеу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Қимылды ойындар: Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын</p>

Дене тәрбиесі ақпан айы	<p>шынықтыру.</p> <ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; -негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; -мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; -қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; -денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; -құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; -спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір –бірлеп, бірінің артынан бірі , тізені жоғары көтеріп, шашырап, шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу.</p> <p>Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Құрсаудан құрсауға, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру . 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету.</p>
----------------------------	---

	<p>Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі наурыз айы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Негізгі қимылдар: Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр)</p> <p>Негізгі қимылдар: Тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру. оғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр) еңбектеу</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтай отырып арқан бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Тапсырмаларды орындай отырып жүру: Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп,</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.</p> <p>Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету.</p>

	<p>Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі сәуір айы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір – бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, шашырап, шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен еңбектеу. Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.</p>

	<p>Кұрсаудан құрсауға, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру . 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату</p> <p>Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м ара қашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау</p> <p>Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.</p> <p>Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру: Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. . Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.</p>
Дене тәрбиесі мамыр айы	<p>- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту;</p> <p>- негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру;</p> <p>- мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;</p> <p>- қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу;</p> <p>- денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;</p> <p>- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;</p> <p>- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.</p> <p>Негізгі қимылдар: Сапта бір – бірлеп, бірінің артынан бірі , тізені жоғары көтеріп, шашырап, шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу</p>

модуль бойымен еңбектеу.

Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру, 15-20 сантиметр биіктіктен секіру.

Негізгі қимылдар: 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату.

Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін) жүгіру.

Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.

Негізгі қимылдар: Қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру,

Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге (жерге) соғу, қағып алу.

Негізгі қимылдар: Еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Аралықты сақтай отырып, тізені жоғары көтеріп жүру.

Құрсаудан құрсауға, тұрған орнынан ұзындыққа 40 сантиметр қашықтыққа секіру.

Негізгі қимылдар: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Тұрған орнында қос аяқпен жоғары секіру .

1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату

Негізгі қимылдар: Бір-бірінен 1,5-2 м арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.

Тура бағытта 4-6 м арақашықтықта заттардың арасымен еңбектеу.

Негізгі қимылдар: Арқан бойымен жүру, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.

Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау

Спорттық жаттығулар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.

Спорттық ойын элементтері: Нысыныға лақтыруды үйрету.

Бастапқы қалыпта дұрыс тұрып, допты лақтыру. 1,5-2 метр арақашықтықтан берілген нысыныны қақпадан асыра лақтыру. допты екі қолмен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра жоғарыға, еденге қарай төмен лақтыру.

Дербес қимыл белсенділігі: Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру.

Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру: Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Тыныс алу жолдарын шынықтыру. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру.

Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. . Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру.

«Бекітемін»
№7 «Балдырған» санаториялық
бөбекжай-балабақшасы КММ-і
меңгерушісі *А. Ж. Нұрмағанбетова*



**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарының
және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу
бағдарламасының негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған дене
тәрбиесінің перспективалық жоспары**

Ересек топтар

Білім беру ұйымы: «Балдырған» санаториялық бөбекжай-балабақшасы
Топ: «Балдәурен», «Күншуақ» ересек тобы
Балалардың жасы: 4 жас
Жоспардың құрылу кезеңі: 2024-2025 оқу жылы

<p>Ұйымдастырылған іс-әрекет</p>	<p>Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері</p>
<p>Дене тәрбиесі қыркүйек айы</p>	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен). 2. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5 м. қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен, 10 рет секіру). 2. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен). 2. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5 м. қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту. 2. 50 см. жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 3. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен). 2. Қапшықты оң және сол қолымен құм салынған көлденеңінен нысанаға (2-2,5 м. қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен, 10 рет секіру). 2. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.

	<p>Негізгі қимылдар: 1. Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). 2. Оң және сол қолымен құм салынған қапшықтықты көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Қысқа секіртпемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). 2. 50см керілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Еденнен көтерілген баспалдақ тақтайдан жүріп өту. 2. 20-25см. биіктікке секіру. 3. Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту.. 2. Ағаш аяқпен жүру. 3. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар: 1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту. 2. Оң және сол қолымен көлдененінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру). 3. 20-25см. биіктікке секіру</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: Спорттық ойын элементтері: Хоккей ойыны. Кедегілер арасымен хоккей добын қақпаға соғу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
Дене тәрбиесі қазан айы	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p>

Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.

Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.

Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар:

- 1.Түрлі бағытта жүгіру.1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.
- 2.Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру
- 3.(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10 рет секіру).

Негізгі қимылдар:

- 1.Заттар арасымен доптарды домалату.
2. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.
- 3.Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар

- 1) Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып қағып алуды бекіту.
- 2)Шығыршықтан-шығыршыққа секіру.
- 3)Доға астынан бір бүйірімен еңбектеу.

Негізгі қимылдар

- 1)Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуді бекіту.
- 2) Алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді бекіту.
- 3)Басқа дорбаша қойып, еденде созылып жатқан арқан үстімен жүру.

Негізгі қимылдар

- 1)Мұғалім белгісі бойынша түрлі қарқында жүру.
- 2)Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу.
- 3)Допты еденнен ыршытып жоғары лақтыру, қос қолмен қағып алу

Негізгі қимылдар

- 1)Сапта бір қатармен,аяқтың ұшымен,өкшемен журу.
- 2) Тізенің арасына қапшықты қысып,қос аяқтап секіру.
- 3)Биіктігі 40см жіптің астынан қолды еденге тигізбей еңбектеу.

Негізгі қимылдар:

1. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу
- 2.Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру.
- 3.Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру

Негізгі қимылдар:

- 1.Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.
2. Гимнастикалық тақтай үстімен(6м) еңбектеу.
3. Ені 20см, биіктігі 30см гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.

Негізгі қимылдар:

- 1.Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см).
- 2.1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.
- 3.Көлбеу тақтаймен (ені20-см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру

	<p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Көлбеу тақтаймен(ені20-см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру 2.Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. 3Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу. <p>Негізгі қимлдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. 2. 5-6м.қаш.доғаныңастынан еңбектеп өту. 3. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден аттап жүру. <p>Негізгі қимлдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Екі аяқпен бір орында тұрып ұзындыққа секіру. 2.Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу 3..Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу</p> <p>Спорттық ойын элементтері: баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі қараша айы</p>	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сапқа тұру құрылымын өзгертіп, қайта тұру. 2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). 3. Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-

2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру

Негізгі қимылдар:

- 1) Зат арасымен түрлі жылдамдықпен-баяу, жылдам жүгіру.
- 2) Арқан баспалдақпен бір тәсілмен өрмелеу.
- 3) Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан қолға ауыстырып жүру.

Негізгі қимылдар:

- 1) Гимнастикалық орындық астынан еңбектеп өту.
- 2) Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан қолға ауыстырып жүру.
- 3) Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, келесі аралыққа ауысып төмен түсу.

Негізгі қимылдар:

- 1) Гимнастикалық орындық үстінде қойылған заттардан аттап жүру.
- 2) Орнынан биіктікке секіру.
- 3) 2-2,5 м арақашықтыққа асықты дәлдеп лақтыру.

Негізгі қимылдар:

- 1) Заттар арасымен жүру.
- 2) Гимнастикалық қабырғаның басына дейін өрмелеу, келесі аралыққа ауысып төмен түсу.
- 3) Гимнастикалық орындық үстінде қойылған заттардан аттап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).
2. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.
3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.

Негізгі қимылдар:

- Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру.
10-15см биіктікке секіру.
Құрсаудан еңбектеп өту.

Негізгі қимылдар:

1. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. (10-секунт)
2. Жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.
3. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу..

Негізгі қимылдар:

1. 20-25см биіктікке секіру.
2. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м қаш-н) дәлдеп лақтыру.
3. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. 50-см керілген арқанның астынан, оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.
2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың қаш-ғы 30-40см).
3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. 50-см керілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.
2. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.
3. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 30-40см).

Негізгі қимылдар:

	<p>1.50-см керілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.</p> <p>2.Табанмен алақанға сүйеніп төтр тағандап еңбектеу.</p> <p>3.10-15см. Жоғары биіктікке секіру.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау..</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі желтоқсан айы</p>	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). 2.Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). 2.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3.Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен). 2.Оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп

лақтыру.

3.Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.

Негізгі қимылдар:

1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту.

2. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.

3. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.

Негізгі қимылдар:

1.Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен).

2.Қапшықты оң және сол қолымен құм салынған көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.

3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1.Қысқа секіртемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру).

2.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

3. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.

Негізгі қимылдар:

1Бір аяқпен секіру(4-5рет, оң және сол аяқпен).

2.Оң және сол қолымен құм салынған қапшықтықты көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.

3.Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.

Негізгі қимылдар:

1. Қысқа секіртпемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру).

2.50см керілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.

3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1.Еденнен көтерілген баспалдақ тақтайдан жүріп өту.

2.20-25см.биіктікке секіру.

3. Құрсаудан еңбектеп өту.

Негізгі қимылдар:

1.Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту..

2.Ағаш аяқпен жүру.

3.Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу.

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу.

2.4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).

3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту.

2.Оң және сол қолымен көлдененінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру).

3.20-25см.биіктікке секіру

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.

Спорттық жаттығулар:

Шапамен сырғанау,хоккей ойыны, шаңғы тебу.Шаңғымен бірінің

	<p>артынан бірі жүру.</p> <p>Спорттық ойын элементтері: Хоккей ойыны.Кедергілр арасымен хоккей добын қақпаға соғу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі қаңтар айы</p>	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру. 2. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 3. Бір жағы 20-30 см биік еңкіс тақтайдың үстімен қолдарын жанына қойып жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және оны қағып алу. 2. Оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш -н) дәлдеп лақтыру. 20-25см.биіктіктен секіру 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 2. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). 3. Көлбеу тақтай боымен еңбектеу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-бдоп арқылы кезекпен) аттап өту. 2. Қапшықты оң және сол қолымен көлдененінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 3. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). <p>Негізгі қимылдар:</p>

1. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен).
2. Сырғанақпен сырғанау (далада)
3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. Қысқа секіртемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен, 10-рет секіру).
2. Доптарды басынан асыра лақтыру және қағып алу.
3. Табан мен алақанға сүйеніп, төртағандап еңбектеу.

Негізгі қимылдар:

1. Алға ұмтыла секіру.
2. Оң және сол қолымен құм салынған қапшықтықты көлденеңнен нысанаға (2-2,5 м. қаш-н) дәлдеп лақтыру.
3. Сызықтар арасымен тепе-теңдік сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. Бір аяқпен секіру (4-5 рет, оң және сол аяқпен).
2. Оң және сол қолымен құм салынған қапшықтықты көлденеңнен нысанаға (2-2,5 м. қаш-н) дәлдеп лақтыру.
3. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.

Негізгі қимылдар:

1. Доға астынан еңбектеп өту (биіктігі 50 см).
2. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.
3. Көлбеу тақтаймен (ені 20-см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру

Негізгі қимылдар:

1. Көлбеу тақтаймен (ені 20-см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру
2. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру.
3. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.

Негізгі қимылдар:

1. Екі аяқпен бір орында тұрып ұзындыққа секіру.
2. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу
3. Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.

Негізгі қимылдар:

1. Екі аяқпен бір орында тұрып ұзындыққа секіру.
2. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу
3. Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.

Спорттық жаттығулар:

Шамамен сырғанау, хоккей ойыны, шаңғы тебу. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру Оңға және солға бұрылу

Спорттық ойын элементтері:

Хоккей ойыны. Кедергілер арасымен хоккей добын қақпаға соғу.

Дербес қимыл белсенділігі:

Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау.

Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға

	қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.
Дене тәрбиесі ақпан айы	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бір орыннан ұзындыққа секіру/50-70см/. 2. Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2-м ара қашықтық). 3. Доғадан еңбектеп өту. <p>Негізгі қимылдар: 1. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу: оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. 3. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Құм салынған қапшаны 3м қашықтықтан оң қолымен иық тұсынан нысанаға лақтыру. 2. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м арақашықтыққа лақтыру. 3. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру. 2. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. 3. Арқанмен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Жүгірумен жүруді алмастыру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау. 2) Екі шеңбер бойы, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жеңіл, кібіртіктеп жүгіру. 3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүруді үйрету. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бір орыннан ұзындыққа секіру/50-70см /. 2) Аяқты түзу алға сермей, кең адымдап жүгіру; жеңіл жүгіру; музыкаға сәйкес ритммен жүруге жаттықтыру. 3) Дене сымбаттылығын қалыптастыру мақсатында жұмыс жасау. Допты қос қолдап алға қарай алып жүру; арқан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеуге үйрету. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бастаушыны ауыстыра отырып, қарқынды өзгерте оңға, солға аяқты-аяққа таяп қойып жүгіру; бір қатардан екі қатарға тұру және қайта кері тұру.

	<p>2) Өкшеден аяқтың ұшына ауыса, баяу белгі бойынша секіре бұрылып жүгіруге; би қимылдарын орындауға жаттықтыру.</p> <p>3) Шахмат тәрізді қойылған кеспек ағаштардың үстінен қос аяқпен секіруді бекіту. Тізерлеп тұрып допты бір-біріне қос қолмен басынан асыра лақтыруды үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1) Жүгірумен жүруді алмастыру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау.</p> <p>2) Екі шеңбер бойы, аяқтың ұшымен бір-біріне қарама-қарсы жеңіл, кібірткітеп жүгіру.</p> <p>3) Допты қос қолдап алға қарай алып жүруді үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру</p> <p>2. Арқанмен(диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>3. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. Ұсақ және алшақ адыммен сапта бір-бірден және жұппен түрлі бағытта бытырап жүгіру.</p> <p>2. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.</p> <p>3. Құрсауларды домалату..</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру.</p> <p>2. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см).</p> <p>3. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру..</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1. 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру</p> <p>2. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см.</p> <p>3. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>Шанамен сырғанау, хоккей ойыны, шаңғы тебу. Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>Хоккей ойыны. Кедргілр арасымен хоккей добын қақпаға соғу.</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі:</p> <p>Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
Дене тәрбиесі наурыз айы	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық</p>

дағдылары жетілдіру.

Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.

Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар:

1.Түрлі бағытта жүгіру.1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.

2.Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру

3.(2-3рет жүрумен кезектестіре отырып,10 рет секіру).

Негізгі қимылдар:

1) Жіпті қол ауыстыра ұстап үлкен адыммен жүру; бір қатар саптан бірнеше қатар сапқа тұру; қолды созу арқылы арақашықтықты сақтау.

2) Аяқты түзу алға сермей, кең адымдап жүгіру; жеңіл жүгіру; музыкаға сәйкес ритммен жүруге жаттықтыру.

3) Дене сымбаттылығын қалыптастыру мақсатында жұмыс жасау. Допты қос қолдап алға қарай алып жүру; арқан баспалдақпен түрлі тәсілдермен өрмелеуге үйрету.

Негізгі қимылдар:

1) Тізбекте бір-бірден жүру. Өздігінен бір және екі шеңберге тұру.

2) Тізені бүге, жартылай отырып жүру. Тапсырмаларды орындай, «жыланша» ирелеңдеп заттардың арасымен жүгіру. Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру.

3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтап жүруді бекіту. Арқаннан ұстап тұрып, адымдап жүруді үйрету.

Негізгі қимылдар:

1) Тізені бүге, жартылай отырып жүру.

2) Музыка ырғағына сәйкес өздігінен ұлттық билердің қарапайым қимылдарын орындауға жаттықтыру.

3) Шектеулі зат (тақтай, еңкейтілген бөрене) үстімен адымдап, аяқтың ұшымен жүру кезінде денені дұрыс ұстап, тепе-теңдік сақтау.

Негізгі қимылдар:

1) Тепе-теңдік сақтап, қолды желке тұсында ұстап жүру. Бір қатар саптан төрт қатарға тұру.

2) Аралыққа жүгіруге жаттықтыру. Музыка ырғағына сәйкес өзіндік би қимылдарын ойлап табу және оны орындауға ынталандыру.

3) Еңкейтілген тақтай үстімен денені түзу ұстап жүру. Қырыннан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. Қатарынан қойылған таяқшалардан секіру.

Негізгі қимылдар:

1.Заттар арасымен доптарды домалату.

2. 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.

3.Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.

Негізгі қимылдар:

1. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу

2.Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 3.Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру

	<p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. 2. Гимнастикалық тақтай үстімен(6м) еңбектеу. 3. Ені 20см, биіктігі 30см гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см) . 2. 1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 3. Көлбеу тақтаймен (ені20-см, биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Көлбеу тақтаймен(ені20-см, биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру 2. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. 3. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Екі аяқпен бір орында тұрып ұзындыққа секіру. 2. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу 3. Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру. <p>Негізгі қимылдар:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. 2. 50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 3. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар: велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу</p> <p>Спорттық ойын элементтері: баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру</p> <p>Дербес қимыл белсенділігі: Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
Дене тәрбиесі сәуір айы	<p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p>

Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.

Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.
2. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.
3. Доптарды домалату.).

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.
2. Доптарды домалату.
3. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру..

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.
2. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.
3. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).

Негізгі қимылдар:

1. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру.
2. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.
3. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биік. 5-10см).

Негізгі қимылдар:

1. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру.
2. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биік. 5-10см).
3. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.

Негізгі қимылдар:

1. Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру. (2м ара қашықтық).
2. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.
3. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.

Негізгі қимылдар:

- 1) Балаларды жүруге және екі-екіден жүгіруге, шашырап жүруге жаттықтыру.
- 2) Допты қабырғаға соғуға және әртүрлі тәсілмен соғуға үйрету.
- 3) Отырғыштан секіруді қайталау, көлбеу қойылған тақтаймен жүру.

Негізгі қимылдар:

1. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.
2. Допты жерге ұру.
3. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.

Негізгі қимылдар:

1. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.
2. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.
3. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.

Негізгі қимылдар:

- 1) Балаларды әртүрлі бағытта бір тізбекпен жүруге, қолды әртүрлі қалыпта ұстап, доғадан еңкейіп жүруге жаттықтыру.
- 2) Арқанға өрмелеуді, тізерлеп отырып домалауды үйрету.
- 3) Жіп баспалдаққа өрмелеуді қайталау.

Негізгі қимылдар:

1. Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру. (2м ара қашықтық).
2. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.

	<p>3.Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Негізгі қимлдар:</p> <p>1.Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық).</p> <p>2.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p> <p>3.Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:</p> <p>Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.</p> <p>Спорттық жаттығулар:</p> <p>велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу</p> <p>Спорттық ойын элементтері:</p> <p>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 ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары:</p> <p>Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.</p>
<p>Дене тәрбиесі мамыр айы</p>	<p>баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықты-руға қызығушылықты арттыру, денсаулық сақтау технологиясын қолдана отырып, қимыл-қозғалыс тәжірибесін байыту, дене сапаларына және қимыл белсенділігіне қажеттілікті дамыту болып табылады.</p> <p>Міндеттері:</p> <p>Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.</p> <p>Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру.</p> <p>Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.</p> <p>Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу.</p> <p>Ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1.Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.</p> <p>1. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.</p> <p>2. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес).</p> <p>Негізгі қимылдар:</p> <p>1) Сапта тұрып допты төменнен екі қолмен бір біріне лақтыру.</p> <p>2) Арқасына қапшық қойып еңбектеу.</p> <p>3) Төбесіне қапшық қойып гимнастикалық орындық үстімен жүру.</p> <p>Негізгі қимылдар:</p>

- 1) Гимнастикалық орындық үстімен аюша қорбандап еңбектеу.
- 2) Гимнастикалық орындық үстімен қырындап жүріп ортасына келгенде кейін бұрылу.
- 3) Құрсаудан құрсауға бір аяқпен және қос аяқтап секіру.

Негізгі қимылдар:

- 1) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.
- 2) Қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру.
- 3) Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау.

Негізгі қимылдар:

- 1) Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерген әдістерін қайталау және жетілдіру.
- 2) Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқынды қимылдар жасау.
- 3) Жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру.

Негізгі қимылдар:

1. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.
2. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.
3. Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру.

Негізгі қимылдар:

1. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу
2. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру.
3. Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.
2. Гимнастикалық тақтай үстімен(6м) еңбектеу.
3. Ені 20см, биіктігі 30см гимнастикалық бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.

Негізгі қимылдар:

1. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см) .
2. 1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.
3. Көлбеу тақтаймен (ені20-см, биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру

Негізгі қимылдар:

1. Көлбеу тақтаймен(ені20-см, биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру
2. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру.
3. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу.

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.
2. Допты қағып алып жүгіру.
3. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру(биіктігі5-10см)

Негізгі қимылдар:

1. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.
2. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.
3. Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру.

Музыкалық-ырғақтық жаттығулар:

Музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқында дене жаттығуларын орындау.

Спорттық жаттығулар:

велосипед, футбол, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу

Спорттық ойын элементтері:

Футол. Допты қақпаға салу, допты бір-біріне тебу. Допты бір-біріне беру арқылы жұмыс жасау.

Дербес қимыл белсенділігі:

Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау.

Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру.

Сауықтыру-шынықтыру шаралары:

Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.

Білім беру ұйымы: №7 «Балдырған» санаториялық бөбекжай балабақшасы

Топ: «Алтын кілт» мектепалды тобы

Балалардың жасы: 5 жас

Қандай кезеңде жасалды: 2024 – 2025 жыл

Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене тәрбиесі қыркүйек айы	<p>Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен жүгіру. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p> <p>Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр).</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p>
Дене тәрбиесі қазан айы	<p>Жүру: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Тепе-теңдікті сақтау: шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; Жүгіру: бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту. Секіру: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату,</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p>

	<p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). 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>
Дене тәрбиесі қараша айы	<p>Жүру: тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, Еңбектеу, өрмелеу: әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, Секіру: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып секіру. Лақтыру, қағып алу, домалату: допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p>
Дене тәрбиесі желтоқсан айы	<p>Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, Тепе-теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Жүгіру: кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Секіру: бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу;</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); 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>
Дене тәрбиесі қаңтар айы	<p>Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; Тепе-теңдікті сақтау: әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);</p>

	<p>Секіру: бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кезек жоғары-артқа көтеру.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет).</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>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p>
Дене тәрбиесі ақпан айы	<p>Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру;</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру,</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту,</p> <p>Секіру: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру,</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру,</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру</p> <p>Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар: 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды).</p> <p>Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет);</p>
Дене тәрбиесі наурыз айы	<p>Жүру: заттардың, кегльдердің арасымен,</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру;</p> <p>Жүгіру: жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p>Секіру: оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру,</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру,</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>
Дене тәрбиесі сәуір айы	<p>Жүру жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру,</p>

	<p>Жүгіру: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру;</p> <p>Еңбектеу, өрмелеу: допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);</p> <p>Секіру: тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру.</p> <p>Лақтыру, қағып алу, домалату: допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалатуҚимылдардың бірғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.</p> <p>Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.Спорттық ойындар</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p> <p>Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.</p>
Дене тәрбиесі мамыр айы	<p>Жүру: ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп</p> <p>Жүгіру: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру, кедергілерден өту арқылы әртүрлі</p> <p style="text-align: center;">Жалпы дамыту жаттығулар</p> <p>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Кеудеге арналған жаттығулар: Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.</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>Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.</p> <p>Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.</p> <p>Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.</p>