

«Келісілді»

әдіскер

Д.С.Рахмонбердиева

«Бекітемін»
№ 20 «ZEREK» балабақшасының
менгерушісі МҚКК

А.И.Каппасова



2020-2021 оқу жылының «Өтпелі» тақырыптар бойынша

№ 3 «Құлыншақ» № 5 «Қошақан»

ортанғы топтарға арналған

дене шынықтырудан перспективтік жоспары

Ай	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Қыркүйек Менің балабақшам	I	Менің балабақшам	<p>Негізгі қимылдар: бір қатарға сапқа тұру. Сап түзеп бір қатармен жаяу жүру. Мақсаты:саусақ гимнастикасын қолдана отырып, дене жағтыуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттер:саптағы өз орнын таба білуге үйрету. Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Спортзалда жағтығуға тәрбиелеу, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, зейінін дамыту. Салауатты өмір сүруге дайындау. Ойын:«<i>Маған қарай жүгір</i>».</p> <p>Мақсаты:тікелей бағытта жүтіруге жағтықтыру, зейінін дамыту.</p>	1	
			<p>Негізгі қимылдар: шеңбер құрып сапқа тұру. Сапқа тұрып берілген белгі бойынша тоқтап, бір қатармен жаяу жүру.</p> <p>Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жағтыуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету, педагогтің берген белгісі бойынша тоқтауды үйренуді қалыптастыру. Шеңбер бойына сапқа тұруды үйретіп, оны бекіту, өз ісәрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу. Зейінін дамыту, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, жинақылыққа тәрбиелеу,</p>	1	

		<p>спортзалда өтегін жаттыгуларға сергек көңіл күй, оң көз карас калыптастыру.</p> <p>Ойы: «Ең жылдам».</p> <p>Мақсаты: тікелей бағытта жүгіруге үйрету, жылдамдықты дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: сапқа бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүгіру.</p> <p>Тепе-теңдікті сақтап қуыршақты қолда ұстап, баспалдақпен төбешікке (горка) көтерілу, тұткаларынан ұстамай, төмен қарай отырып сырғанау.</p> <p>Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: ойын тапсырмалары бойынша қуыршақтарды қолдану арқылы сапқа бір қатарға тұра білуді бекіту. Қуыршақты құшақтай жүріп, қырға баспалдақпен көтерілгенде</p> <p>Негізгі қимылдар: екі аяқпен секіру (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру). Шеңбер бойына сапқа тұрып жаяу жүру.</p> <p>Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын және «Қояндар» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: екі аяқпен секіруге үйрету (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру), тізені аздап бүгіп, екі аяқпен серпіле секіру.</p> <p>Бір қарқынды сактай отыра шеңбер бойымен жүре білуді бекіту.</p> <p>Жаттығу жасау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру.</p> <p>Үйлестіру қабілетін дамыту, қарқынды сактау, педагогтің нұсқауымен іс-әрекетті жылдамдата және баяулата орындай білу, мейірімділікке, ымырашылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қияр» Мақсаты: жүгіру кезінде жалтарып кете білуге жаттықтыру, ойын ережелерін сактай білуді дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдар: бір-біріне допты домалату (аяқты алшақ қойып отыру, арақашықтық – 1 метр). Екі аяқпен ептілікпен секіру (аяқты қосып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру).</p> <p>Мақсаты: «Қыздар және ұлдар» ойын-жаттығуын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: аяқты алшақ қоя отырып, 1 метр арақашықтықта бір-біріне допты домалатуға үйрену, доптың қозғалысының бағытын сактауды үйренуге</p>	1
II	Менің достарым		1

		<p>қалыптастыру.</p> <p>Екі ●лен елтілікпен секіруге жаттығу (аяқты ●сып секіру және екі жаққа алшақ қойып секіру), тізені аздап бүгіп секіріп, аяқты алшақ не бірге қойып секіруге жаттығу.</p> <p>Көзбен өлшеуді, зейінін дамыту, үйлестіру қабілетін арттыру, мейірімділікке, спортзалдағы тәртіпке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тышқандар»</p> <p>Мақсаты: саптағы орнын жылдам таба білуді бекіту, тақпақ мәтініне сай қозғалыстар жасай білуді қалыптастыру.</p> <p>Негізгі қимылдар: сызық үстінен екі аяқпен секіру, кедергілер арасынан жүру және жүгіру.</p> <p>Мақсаты: екі аяқтап секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: екі аяқпен сызықтан секіруге үйрену. Кедергілер арасынан жаяу жүріп және жүгіріп өту дағдысын бекіту, елтілікті жетілдіру.</p> <p>Шектелген алаң үстінен жүргенде теле-тендікті сақтауды жетілдіру. Балаларды бір-бірін қадірлеу, өзара жайлы қарымқатынас орнауға тәрбиелеу, зейінін дамыту. Жарақаттанудың алдын алу.</p> <p>Ойын: «Допты домалат».</p> <p>Мақсаты: допты саусақтарымен епті, шапшаң қозғау арқылы домалата білуді бекіту</p>	1
III	Менің сүйікті ойыншықтарым	<p>Негізгі қимылдар: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта еңбектеу. Аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату, арақашықтық – 1 метр.</p> <p>Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету.</p> <p>1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бірбіріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту, достық қарымқатынасқа, бірлесе ойнауға үйренуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр».</p> <p>Мақсаты: бір бағытта жүгіруге жаттығу, зейінін арттыру, шапшаң қозғалысқа үйрету.</p> <p>Негізгі қимылдар: ені – 25 см, ұзындығы 2,5 метр тіке жолмен жүру</p> <p>Кез келген бағытта еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: тура жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тіке жолмен жүруді үйрету (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), ауданы шектелген зағтың үстінде жүру кезінде теле-тендікті сақтай білуді қалыптастыру. Кез келген бағытта еңбектеуге жаттықтыру. Елтілікті, икемділікті дамыту, мейірімділікке,</p>	1

		<p>жан-жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойы «Орынды мап!». Мақсаты: зейінін арттыру, өз орнын шапшаң таба білу.</p>	<p>1</p> <p>Негізгі қимылдары: ені – 20 см, ұзындығы 3 м ирек жолмен жүру Допты бір-біріне екі қолмен домалау (арақашықтығы – 1,5 метр). Жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп, бийіктікке секіру. Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жағтықтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Елтілікті, жылдамдықты, зал кеңістігін бағдарлауды дамыту. Балалардың ауылдағы үй жануарлары мен құстары туралы білімдерін бекіту. Бұлшық ет корсетін нығайтуды жалғастыру, майтабан мен сколиоз профилактикасына ықпал ету. Ойын: «Тауық және баландар».</p>
<p>IV</p>	<p>Жиназдар</p>	<p>1</p> <p>Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Түрегеп тұрып бір-біріне допты домалау (арақашықтық – 1,5 метр). Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын және білекке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып, еңбектеп жүруді үйренуді жалғастыру, колдары мен аяқтарының ептілігін жетілдіру. 1,5 метр қашықтықта түрегеп тұрып бір-біріне допты домалау жаттығуларын жалғастыру, доптың қозғалысын төменнен күшпен лақтыра отырып бағыттай білуді бекіту. Көзөлшемін, зейінін дамыту, жинақылыққа тәрбиелеу, педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру. Ойын: «Мысық пен тышқандар». Мақсаты: таппақтың мәтініне сай дене қимылын жасауды үйренуді жалғастыру.</p>	
		<p>1</p> <p>Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп, тіке бағытта еңбектеу. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру, екі жаққа алшақ қойып секіру). Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: белгі бойынша тоқтауға үйрену, тепе-теңдікті сақтап отыра білу, орнынан тұру және жүгіруді жалғастыру. Алақан мен тізені тіреп еңбектегенде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білуді бекіту. Бір орында тұрып екі аяқпен секіруге жағтығу, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Кеңістікте бағдарын айқындауды, үйлестіруді, зейінін арттыруды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына балалардың оң көзқарасын қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға үйрету.</p>	

		<p>Ойын: «Кетгі, кетгі орамал».</p> <p>Мақсаты: ұсақ қимыл-қозғалыстарын (моторикасын) дамыту, басқа балалармен қарым-қатынас жасағанда өз іс-әрекетін келістіре білу.</p>	
		<p>Негізгі қимылдары: 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсу. Төрттағандап еңбектеу, доға жасап тұру, екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалату.</p> <p>Мақсаты: биіктіктен секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларды 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсуге үйрету, екі аяқпен алға қарай секіру. Төрттағандап еңбектеуге, доға жасап тұруға жаттығуды жалғастыру. Екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалатуды жетілдіре түсу. Негізгі түстер – қызыл, сары, жасыл, көкті ажыратуды жалғастыру, кеңістікте бағдарды айқындауды, зейінін арттыруды жетілдіру. Кейіпкерлердің әртүрлі іс-қимылы мен пішімін, интонациясын, мәнерлеп оқуын балалардың ауызша сөйлеуін дамытуда қолдануға ықпал ету. Балаларды ойын ойнаудың қарапайым ережелерін сақтауға тәрбиелеу.</p> <p>Ертегілерге қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойындар: «Әрбір дөңді өз қабына сал», «Көлбақа қоныздарды теруде», «Түлкі, тауық және әтештер», «Қояндар мен қасқыр».</p> <p>Мақсаты: тек белгі берген кезде ғана қимыл жасауды үйретуді жалғастыру, қимыл-қозғалыстардың үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	I

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Қазан Қош келдің Қош келдің, Алтын күз!	I	Ас ағасы нан	<p>Негізгі қимылдары: Алға қарай екі аяқпен секіру (2 метр қашықтыққа).</p> <p>Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіру.</p> <p>4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу</p> <p>Мақсаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды жетілдіру. Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіруге жаттығу, белгі бойынша тоқтауға үйренуді бекіту, тапсырманы орындау кезінде тепе-теңдікті сақтай білу. Тура бағытта төрттағандап еңбектей білуді қалыптастыруды жалғастыру. Ептілігін, күшін, зейінін дамыту.</p> <p>Қимылқозғалыстың басында не соңында белгіні қабылдай білуді жетілдіру.</p> <p>Төзімділікке, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қонаққа барайық».</p> <p>Мақсаты: аланның бір жағынан екінші жағына жүруге жаттығу, музыка ырғағымен қимыл-қозғалыс жасау.</p>	1	

	<p>Негізгі қимылдары: Допты 1 метр қашықтықта орналасқан қақпа арқылы домалату(ені – 60 см) метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты: допты домалату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалатуға үйрену, көзөлшемді жетілдіру.</p> <p>Бір мезетте екі аяқпен секіріп және жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсе білуді мүлтіксіз орындауды үйренуді бекіту. Жаттығулардың барлығын бір қарқында орындай білуді қалыптастыру, дене бітімінің түзу қалпын сақтай білу, қимылдың берілген бағытын сақтау. Елтілікті, күшті, зейінді жетілдіру, спортзалында өзін ұстай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өз орныңды жылдам тап!». Мақсаты: музыка ойнаған сәттен-ақ қимыл-қозғалысты бастай білуге жағтыну, кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: еденге қойылған тақтайшамен жүру.</p> <p>40 см қашықтықта орналасқан сылдырмақтар арасынан жүгіріп өту.</p> <p>Еденде отырып сылдырмақтардан жасалған «қоршауға» тигізе өтіп, допты домалату.</p> <p>Мақсаты: жерде жатқан тақтайшамен жүру. 40 см интервалме сылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүгіру. Үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Міндеттері: балаларды велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жағтыну. Шектелген алаң үстіндегі қимыл кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Иммунитетті нығайтуға ықпал ету. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс аруды қалыптастыру. Таза ауадағы сабақтарға қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Менің көңілді добым».</p> <p>Мақсаты: бір орында елтілікпен секіруге жағтыну.</p>	1
II	<p>Күз сыйы</p> <p>Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан жыланша жорғалап өту.</p> <p>1,5 метр қашықтықтан ені 50 см қақпа арқылы допты домалату.</p> <p>Мақсаты: «ирелендеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: «ирелендеп» еңбектеуге үйрету, еңбектеу кезінде кедергілерге тиіп кеспеу, елтілікті дамыту.</p> <p>Ені 50 см қақпадан допты домалатып өткізуді бекіту, допты қақпаның дәл ортасына домалатуды қалыптастыру, көзөлшемді жетілдіру. Елтілікті, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту, денешынықтыру жағтынуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Үш аю».</p> <p>Мақсаты: үйлесімділік қабілетін жетілдіру, мәнерлеп қимылдауды үйрену.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру. Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау.</p>	1

	<p>Мақсаты: жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығу) жүгіруді үйрену, белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, биіктегі тірекке сүйеніп статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу.</p> <p>Кедергілердің арасынан төрттағандап еңбектеу арқылы «жыланша» жорғалауға жаттығу, оң, сол жақта орналасқан кедергілерді айналып өту, енгілікті жетілдіру.</p> <p>Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу.</p> <p>Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы қабақ танытуды қалыптастыру.</p> <p>Ойын: «Көлбақа». Мақсаты: тереңдікке секіруге жаттығу, тақпақ мәтініне сай қимыл жасауға үйрену.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту.</p> <p>15 см биіктіктен тереңдікке секіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту.</p> <p>15 см биіктіктен тереңдікке секіру.</p> <p>Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларды аласа заттардың үстінен аяқтарын жартылай бүгіп, секіріп түсуге үйрету. Кедергілерден «жыланша» ирелендеп жүріп өту кезінде, оң және сол жақтағы кедергілерді айналып өтуге жаттығу. Шеңберді айнала тұру, өз қатарын сақтай отырып шеңберді бойлап жүруді жетілдіре түсу. Денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Елтілікті, шапшаң әрекет жасауды жетілдіру.</p> <p>Ойын: «Торғайлар мен мысық». Мақсаты: үйлестіру қабілетін дамыту, мәнерлеп қозғалуға үйрену.</p>	
III	<p>Негізгі қимылдары: Бақайларымен жүру.</p> <p>Тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалық сәкіге шығу) жүгіру. Жоғарыда тұрған затқа қолын тигізу арқылы биіктікке секіру. Мақсаты: аяқтың ұшымен жүру, қимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: табанның алдыңғы бөлігімен жүруге, бастың қозғалысын дұрыс сақтауға үйрену. Шектелген алаңда статикалық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіте түсу.</p> <p>Биікке секіруге жаттығу, аяқпен демеп енгіліктен секіруді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты әртүрлі денешынықтыру жаттығуларымен және ойындармен толықтыра түсу. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде орындауды қалыптастыру. Елтілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіре түсу, мейірімділікке тәрбиелеу, қоршаған ортаға қамқорлық таныту, мұқият болу.</p> <p>Ойын: «Допты беріп жіберші». Мақсаты: қасында тұрған баланың қолына допты ұстаға білуді үйренуді бекіту.</p>	Жыл құстары

	<p>Негізгі қимылдары: Алға қарай екі аяқпен секіру(арақашықтық – 2 метр). 4,5 м қашықтыққа тура бағытпен төрттағандап бектеу.</p> <p>Мақсаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу.</p> <p>Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ырғақпен және келісілген түрде кеңістікте белгіленген бағдармен, тепегендікті сақтай отырып орындауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Елтілікті, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарым-қатынас, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Балапандар». Мақсаты: жалтарып кету арқылы жүгіруге жаттығу, музыка ырғағына сай қозғала білуге жаттығуды бекіту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдар: «Жұлдызқұрт» арқылы секіру, доға жасап жорғалау, гимнастикалық сәкімен жұлдызқұрттан аттап өту.</p> <p>Мақсаты: гимнастикалық орындақта жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық сәкіде кедергілерді аттап өту арқылы жүруге үйрену. Доға жасап жорғалауға жаттығу, жорғалау кезінде аяқ пен қолдың үйлесімділігін қалыптастыруды үйренуді жалғастыру.</p> <p>Белгілі бір кедергіден секіріп өту кезінде еден үстінен елті итерілуді мүлтіксіз орындауды жалғастыру. Кеңістікте бағдарды айқындауды жетілдіру, балалардың ұсақ қимыл-қозғалысын (моторикасын) ойындар арқылы дамыту, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру.</p> <p>Ойын: «Жұлдызқұрт».</p> <p>Мақсаты: берілген белгі арқылы ғана қимыл жасауды дамытуды жалғастыру, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	1
IV	<p>Ересектердің күзгі еңбегі</p>	<p>Негізгі қимылдары: допты екі қолмен кеудеден лақтыру.</p> <p>3 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру. Мақсаты: допты екі қолмен кеудеден лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету, допты кеуде тұсында қолайлы ұстап тұруға үйрету.</p> <p>Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен елті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту.</p> <p>Жаттығулар орындаған кезде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру.</p> <p>Қимыл-қозғалысты түрлі денешынықтыру жаттығуларымен, қозғалыс ойындарымен</p>

			<p>толықтырыл отыру. Елтілікті, шапшаңдықты, көзөлшемін дамыту, өзара достық қарым-қатынасқа, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Марғаулар мен балақайлар». Мақсаты: төзімділікті дамыту, тіке бағытта жүгіруге жағтықтыру.</p>	
			<p>Негізгі қимылдары: еденге орнатылған тақтайшадатөрттағандап еңбектеу(ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).</p> <p>Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру</p> <p>Мақсаты:қол мен тізеге тіреп еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуге үйрету.</p> <p>Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыруға жаттығу, допты лақтырғаннан кейін қолды шұғыл түзеуге үйренуді бекіту. Балаларды барлығына ортақ қарқынмен қимыл-қозғалыс жасауға үйрету. Елтілігін, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, жинақылыққа, бірлесіп ойнауға, оң көзқарасқа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Зағты тауып көр». Мақсаты: залда кеңістіктің бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	1
			<p>Негізгі қимылдары: қолдарын белінде ұстап, биіктігі 10 см кедергіден аттап өту арқылы тепе-теңдікті сақтай отырып, жолды жүріп өту. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Бір құрсаудан екінші құрсауға секіру.</p> <p>Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:шектелген алаң үстінен жүріп өткенде нық тепетендік пен дене бітімін тік сақтай білуге үйрету. Алақан мен тізені тіреп, сәкі үстінен еңбектеу әдісін бекіту, алға қарай секіруді қайталау.</p> <p>Жүгіргенде және жаяу жүргенде қол мен аяқ қимыл-қозғалысының үйлесімділігін жағтықтыру, ырғақпен жүруді, жүгіруді жетілдіруді жалғастыру. Түзу дене бітімін қалыптастыру. Елтілікті, жылдамдықты, зал кеңістігінде бағдарын айқындай білуді жетілдіру. Өз бетімен дамуды, шығармашылықты, өзара достық қарым-қатынасты тәрбиелеу. Табиғат құбылыстары туралы білімін, табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтауды жетілдіре түсу.</p> <p>Ойын: «Қояндар мен қасқыр».</p> <p>Мақсаты: елтілікпен секіруге жағтықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.</p>	1

Ай	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Өтпелі тақырып					
Қараша	I	Отбасы	Негізгі қимылдары: тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүру.	1	

<p>Менің отбасым</p>	<p>мүшелері</p>	<p>Ені 25 см, ұзындығы 2 метр еденге орнатылған тақтайшада алақан мен табанын тіреп төрттаңбада еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: арқанмен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай отырып тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету. Шектеулі алаң үстінде алақан мен табанын тіреп, төрттаңбада еңбектей білуін бекіту, қол мен аяқ қимыл-қозғалысын үйлестіре білуін жетілдіре түсу. Педагогтің нұсқауын орындай білуді қалыптастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу. Елтілікті, тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру, экологиялық мәдениетке тәрбиелеуге ықпал ету.</p> <p>Ойын: «Доп шеңбер бойымен». Мақсаты: допты қолдан-қолға бере білуді бекіту.</p> <p>Негізгі қимылдары: иректел қойылған жіп үстінде жүру.</p> <p>Бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер жасап жүгіру. Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: иректел қойылған жіп үстінде жүруге үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтай білу, дене бітімін тік ұстауды қалыптастыру. Бір қарқын мен бір ырғақты сақтай отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүгіре білуді бекіту. Шұғыл қимылдап қолдарын түзең, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға жаттығу.</p> <p>Педагогтің айтқанын мұқият тыңдап, көрсеткендерін бақылап отыруға үйренуді қалыптастыру. Елтілігін, күшін жетілдіру, белсенді демалу әдегін тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Көпірден жорғалап өту» Мақсаты: шектелген алаң бетінде төрттаңбада еңбектеуге жаттығу.</p> <p>Негізгі қимылы: бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру.</p> <p>Көлбеу тақтайшада жоғары және төмен жүру. Допты тор арқылы бастан асыра лақтыру.</p> <p>Мақсаты: еңіс тақтаймен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу тақтайшада жоғары және төмен қарай жүруге үйрету, тепе-теңдікті сақтау, елтілік пен батылдықты дамытуға ықпал ету. Тор арқылы доп лақтыруға жаттығу, допты қолды шұғыл қимылдап түзетіп жоғарыға, алға қарай лақтыра білуді үйрену.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып жүруге, жүгіруге жаттығуды жалғастыру, берілген белгіні қимыл-қозғалысты орындау кезінде басында немесе соңында қабылдай білуді бекіту.</p> <p>Қоршаған ортаға оң көзқарас және жылы шырай таныта білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Ұядағы құстар».</p> <p>Мақсаты: зал кеңістігінде бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	<p>1</p>
			<p>1</p>

II	Менің көшем	<p>Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см қашықтыққа)</p> <p>Жіптегі таяп шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Кедергілерден «жыландай» ирелендеп өтіп жүру.</p> <p>Мақсаты: ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету, екі аяқпен бір мезетте итеріле білуді қалыптастыру. Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу, басқа балалардың жүгіру қарқыны мен жүру ырғағына ілесіп отыруға үйренуін бекіту.</p> <p>Кедергілерге тиіп кетпей, арасынан «жыландай» ирелендеп жүруге жаттықтыру.</p> <p>Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіру мәнерін қалыптастыру. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуге үйрену, көрсеткендерін бақылай отырып, қимылқозғалыстарды педагогтің нұсқауымен басқа балалармен бірге сәйкестендіре отырып орындау. Достық қарым-қатынасқа, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тиіп кетпе».</p> <p>Мақсаты: алақан мен тізені тіреп отырып төрттағанда еңбектеуге жаттықтыру ептілігін жетілдіру</p>	I
		<p>Негізгі қимылдары: допты екі қолмен бастан асыра лақтыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (30 см)</p> <p>Мақсаты: «Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: допты екі қолмен ұстап бастан артқа қарай жіберуді үйретуді жалғастыру, доптың ұшу траекториясын дұрыс белгілеу, иілген қолдарды шұғыл түзеп алға-жоғарыға созу. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге (30 см) жаттықтыру, аяқтарын итере секіруді, қолдың қозғалысымен байланыстыра білуін бекіту.</p> <p>Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру, күшін, шапшаңдығын, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өткеншек». Мақсаты: шеңбер бойымен қозғалуды жетілдіре түсу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.</p>	I
		<p>Негізгі қимылдары: жолмен сүйеу қадам жасап жүру.</p> <p>Бірнеше сызықтан екі аяқпен секіру. Төмендету әдісімен допты алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: арқан бойымен жүргенде дене бітімін тік ұстауды және нық тепе-теңдікті сақтай білуді жалғастыру. Екі аяқпен бірнеше сызықтан секіруге жаттығу, аяқтарымен итеріле секіруді, қол мен аяқтың қимылын үйлестіре білуін жетілдіру. Допты алысқа лақтыру, қолдың жігерлі қимылы</p>	I

	<p>арқылы лактыруды қалыптастыруды жалғастыру. Массажды жолмен жүру – майтастықтың алдын алу. Ептілікті, қимылсыздықтың үйлесімділігін жетілдіру, тыныс алу жүйесін нығайту.</p> <p>Ойын: «Теңізшілер».</p> <p>Мақсаты: белгі бойынша қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіруді жалғастыру, қозғалыстың үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	
III	<p>Негізгі қимылдары: доға астында еңбектеу(биіктігі – 40 см) Допты екі қолмен кеуде тұсынан лактыру.</p> <p>Мақсаты: «Жуыңғанда айтағын ән» бетке арналған массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жағтыуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: допты екі қолмен кеуде тұсынан лактыруға үйрету.</p> <p>Допты екі қапталынан дұрыс ұстай білуді қалыптастыру, иілген қолдарын шұғыл түзеу.</p> <p>Доға астында оған тиіп кетпей еңбектеуге жағтықтыру, иілгіштікті жетілдіру.</p> <p>Дене бітімін тік ұстай білуді және тепе-теңдікті сақтауды, зейінін дамытуды, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру. Достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Секір де – шалалақ ұр». Мақсаты: ептілікпен секіруге жағтықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: ирек жолмен жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр)</p> <p>Биіктігі 40 см доға астынан еңбектеп өту.</p> <p>Мақсаты: ирелендеген жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: ирек жолмен жүруді үйрену, шектеулі алаңда жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білу. Үш доғаның астынан біртіндеп төрттағанда еңбектеп өтуді бекіту.</p> <p>Жағтыуларды орындау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты (моторикасын) дамыту, күшін, ептілігін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу, өз денсаулығына мұқият қарау.</p> <p>Ойын: «Қақпаға түс».</p> <p>Мақсаты: қақпаға допты домалатып түсіре білуді жетілдіру, жұбымен іс-әрекетін келісе орындай білуді қалыптастыру.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: Бағытын өзгерте отырып сапта жүру.</p> <p>Кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру. Бір орыннан екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты: бір орыннан екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру кезінде және иректеліп жатқан арқан үстімен дене бітімін тік ұстап жүруді жетілдіруді жалғастыру. Саптан</p>	1

			<p>шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып сапта жүре білуді бекіту. Балаларды допты екі қолмен малатуға жаттықтыру. Көзөлшемін, ептілігі, зейінін арттыруды дамыту, педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлылыққа баулу. Қолдың сыртқы үйлесімділігін, есту қабілетін жетілдіру, арқанмен жүріп, майтабақтың алдын алу.</p> <p>Ойын: «Түзу жолда».</p> <p>Мақсаты: тек белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасай білуді жетілдіруді жалғастыру, баланың қозғалыс жүйесін талдағыш жүйелерімен үйлестіруді қалыптастыру.</p>
IV	Ата-аналар еңбегі	I	<p>Негізгі қимылдары: тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) Ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалату. Мақсаты: денесін тік ұстау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалатып кіргізуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру. Аяқ пен қолды үйлестіре, тізені жоғары көтеріп жүруге үйрену. Шектеулі алаңда жүргенде және жүгіргенде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Педагогтің түсіндіргенін тындай білуді қалыптастыру, көрсетілмді бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты басқа балалармен бірге орындай білу.</p> <p>Ептілігін дамыту, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, қоршаған ортаға оң көзқараспен қарау.</p> <p>Ойын: «Бере алмаймын».</p> <p>Мақсаты: аяқтарын алшақ қойып, аяқтарын қосып ептілікпен секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.</p>
		I	<p>Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру (арақашықтығы – 40 см). Тізені жоғары көтеріп жүру. Түрлі бағытта жүгіру.</p> <p>Мақсаты: «Әуе шары» тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруді үйренуді жалғастыру, аяқпен күштірек итеріліп секіруді орындау. Тізені жоғары көтеріп жүре білуді бекіту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттығу, жаттығу залының бойымен жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру. Ептілігін жетілдіру, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, жинақылыққа тәрбиелеу, бірге ойнай білу.</p> <p>Ойын: «Қонжық көпірмен келеді».</p> <p>Мақсаты: шектеулі алаңда еңбектеуге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін жетілдіру.</p>

		<p>Негізгі қимылдар: «Қар көпірі» қар үйіндісіне көтерілу, «Нысанаға тигіз» (қарды ағашқа лақтыру)</p> <p>Мақсаты: нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сәкіде төрттаңдап еңбектей білуді жетілдіруді жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін дамыту. Қарды ағашқа оң және сол қолмен лақтыру Төзімділік пен ептілікті дамыту. Мейірімділікке, жинақылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Баланың қозғалыс жүйесімен интеграцияланған талдағыш жүйелерді дамытуды жалғастыру, ақыл-ой өрісін, қисынды ойлауды дамытуға ықпал ету.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Қарға мен ит»</p> <p>Мақсаты: қимылды тек белгі бойынша орындау білігін, дамыту, секіруге, және жүруге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	1
--	--	---	---

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Желтоқсан Менің Қазақстаным	I	Жайнай бер, Қазақстаным! (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)	<p>Негізгі қимылдары: 1 метр қашықтықта тұрып педагогтің лақтырған добын қағып алу және лақтыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру (35 см).</p> <p>Мақсаты: аяқ және дене бұлшық ет-сіңір аппаратын нығайту. Міндеттері: педагогке доп лақтыру және оны қағып алуға үйрену, саусақтарын айқара ашып тұрып алақанымен допты қағып ала білуді қалыптастыру. Орнында тұрып ұзындыққа секіруге (40 см) жаттықтыру, қолдың қимылын аяқпен ептілікпен секірумен үйлестіре отырып, жартылай бүгілген аяқпен түсе білуді бекітуді жалғастыру. Педагогтің түсіндіргенін тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілмді бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты басқа балалармен бірге орындау.</p> <p>Елтілігін, көзелшемін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, денешынықтыру сабақтарындағы жаттығуларға оң көзқарас білдіруге, достық қарым-қатынасқа ымырашылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Бос орын». Мақсаты: зейінін арттыру, музыкамен жүгіруге жаттығу.</p> <p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақайдан сырғанау. 1 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және лақтыру.</p> <p>Мақсаты: денесін тік ұстау, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу тақайда төрттаңдап еңбектеуді үйрену, одан жеңіл түсе білу.</p>	1	

	<p>Педагогке доп лақтырып және одан саусақтары айқара ашылған алақаньмен қағып ала білу ептілігін, төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Тұрмыстық заттармен таныстыра отырып, балалардың көзқарасын кеңейту, мейірімділікке, татулыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Орнынды тап!». Мақсаты:кеңістікте бағдарын айқындау.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: сапта бір-бірлеп, шашыла жүру және жүгіру. Затты айнала екі аяқпен секіру. Төбешіктен шамамен сырғанау.</p> <p>Мақсаты:шанамен сырғанау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері:педагогтің берген белгісі бойынша іс-әрекет жасауға үйренуді жалғастыру, автоматты қозғалысты еңсеру. Еденнен бір мезетте екі аяқпен ептілікпен итеріле затты айнала секіре білуді жетілдіру.</p> <p>Допты тіке бағытта домалатуға жағтыу, оны ептілікпен күшпен итере білу, көзөлшемін дамыту. Ептілікті, үйлесімділікті жетілдіру, омыртқаны созуға және дене бітімін тік ұстауға арналған жеңіл қимылдар жасай білуді қалыптастыру. Балалардың табиғаттағы құбылыстар туралы білімін жетілдіруді жалғастыру.</p> <p>Ойын: «Күн және жауын». Мақсаты:кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	
II	<p>Негізгі қимылдар: еденде жатқан кедергілерден аттап өту(олардың арақашықтығы – 25 см). Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілгенкөлбеу тақтайда еңбектеу.</p> <p>Мақсаты:заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:дене бітімін тік ұстауды сақтай отырып, еденде жатқан кедергілерден аттап өту. Көлбеу тақтайда еңбектей білуді бекіту, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілігін дамыту. Залда қарапайым тапсырмаларды орындай отырып жүруге жағтыу, сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Кеңістікте бағдарын айқындай білу, зейінін арттыру, жан-жануарларға қамқорлықпен қарай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты:жалтара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаң әрекет етуін жетілдіру.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру(арақашықтығы – 10 метр). Едендегі 20 см қашықтықта орналасқан кедергілерді аттап өту, тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілгенкөлбеу тақтайда еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру, өз жүгіруін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіре орындау.</p>	1

	<p>Кедергілерді аттап өту кезінде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Көлбеу тақтайда еңбектей білуге жаттығу, көммен аяқ қимылдарын үйлестіру, күштілігін, қайсарлығын жетілдіру. Суреттегі бейнелерді қимыл-қозғалыс арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, жанжануарларға камкорлықпен қарай білу көзқарасын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тыныш өтіп кет».</p> <p>Мақсаты: бақайдың ұшымен жүруге жаттығу, есту қабілетін арттыру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: сапта бір қатарда тұрып қарқынды өзгерте жүру және жүгіру.</p> <p>Төбешіктен қуыршақты, конжықты шамамен сырғанату.</p> <p>Құрсаудан-құрсауға секіру.</p> <p>Мақсаты: дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта бір қатармен жүруді және жүгіруді қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>Допты төбешіктен домалағып, оны екі қолмен көтеріп әкеле білу тәсілін жетілдіруді жалғастыру. 5 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп тұрғанда еңбектеуге жаттықтыру. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Торғайлар».</p> <p>Мақсаты: баланың қозғалыс жүйесі мен талдау жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнгерлі жеткізе білуді жетілдіру.</p>	
III	<p>Тәуелсіз Қазақстан</p> <p>Негізгі қимылдары: еденде жатқан жазық шеңберге секіру.</p> <p>Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы – 20 м)</p> <p>Мақсаты: құрсауға секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шеңбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену. Алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалысты басқа балалармен біріге орындай білуді қалыптастыру. Педагогтің айтқанын тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткен қимылдарын бақылай білу. Төзімділігін, қимыл үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу, қосылып ойнай білуді үйрену.</p> <p>Ойын: «Шеңбер арқылы сылдырмаққа жету».</p> <p>Мақсаты: еңбектеуге жаттықтыру, топтаса білуді бекіту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және қайта лақтыру. Еденде жатқан жазық шеңберге секіру.</p> <p>Мақсаты: табанның бұлшық ет аппаратын, иық белдеуі бұлшық еттерін нығайту.</p> <p>Міндеттері: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты саусақтарын айқара ашқан алақанмен қағып алуды үйрену.</p>	1

	<p>Еденде жатқан жазық шеңберге секіруге жаттықтыру, ептілікпен екі аяқпен бір мезеу секіріп және бақайларымен түсе білуді өту. Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және жүгіре білуді жетілдіру.</p> <p>Елтілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруды тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Жоғары-төмен».</p> <p>Мақсаты: көлбеу тақтайшада кездейсоқ тәртіппен жүруге жаттықтыру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: Қуыршақты шамамен сырғанату. Алға екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты: шананы төбешіктен сырғанату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру.</p> <p>Қуыршақты шамамен сырғанату.</p> <p>Қозғалыстағы ойын: «Өз түсінді тап!».</p> <p>Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қисынды ойлау қабілетін дамытуға ықпал ету.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар (музыкамен маршпен жүру).</p> <p>Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өту.</p> <p>Мақсаты: қимыл үйлесімділігін, тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта бір қатарда жүруге, сапта барлығы бірге нақты және бір қарқында музыка ырғағымен маршпен жүруге үйрету.</p> <p>Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өтуге жаттықтыру. Тізелерін биігірек көтеріп және елті қозғалыспен аяқтарын түсіре білу, дене бітімін тік ұстап, нақ тепе-теңдікті сақтай білу. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танытуға тәрбиелеу, жинақы бола білу.</p> <p>Ойын: «Жоғарырақ лақтыра сал».</p> <p>Мақсаты: допты кеудеге баспай, алақандарымен лақтырып және қағып алууды бекітуді жалғастыру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтыру және қағып алу.</p> <p>15 см биіктіктен тереңдікке секіру.</p> <p>Мақсаты: допты лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты биікке лақтырып, саусақтары айқара ашылған алақаньмен қағып алуға үйрену. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстай білуді, алға қарай білуді бекіту.</p> <p>Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау</p>	
IV	«Қош келдің, жана жыл!»	

			<p>кезеңін реттей білу. Төзімділікті, жинақылықты дамыту, өз орнын таба білу, мейлінше білімділікке, ойыннан жеңіле білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Әткеншек». Мақсаты: шеңберді айнала жүруге және жүгіруге жағтықтыру.</p>	1
			<p>Негізгі қимылдары: шананы бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек сырғанату; Шанамен бі-бірін сырғанату (бір бала шанаға отырады, екі бала шананы сүйрейді).</p> <p>Мақсаты: шанамен сырғанату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта жеңіл және бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалыстарды басқа балалармен бірге орындай білуді жетілдіру. Кедергілерді аттап өту кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіруді жалғастыру, басты және дене бітімін тік ұстай білуді, алға қарауды қалыптастыру.</p> <p>Секіру жаттығуларын жалғастыру, екі аяқпен бір мезетте секіріп түсуге машықтануды жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына оң көзқарас білдіруге тәрбиелеу, жинақы болу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Құстар».</p> <p>Мақсаты: баланың қозғалыс жүйесі мен талдағыш жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнерлі жеткізе білуді жетілдіру.</p>	

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзім i
Қызықты қыс мезгілі	I	Жаңа жылдық сыйлықтар	<p>Негізгі қимылдары: бөренеден еңбектеп өту. 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты қағып алу.</p> <p>Мақсаты: бөренеден еңбектен өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бөренеден еңбектеп өтуге үйрету, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру.</p> <p>Педагогке доп лақтыра білуді, қолды доп лақтырғаннан кейін түзу ұстауды бекіту.</p> <p>Қимылдар жасап залда жүруге жағтыну, сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, төзімділікке тәрбиелеу, жарқын көзқарас, жан-жағына шуақ шашып, қуанта білу.</p> <p>Ойын: «Орныңды тап!».</p> <p>Мақсаты: жалтарып жүгіруге жағтықтыру, өз орнын таба білуді жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларынан аттап өту. Бөренеден (бум) еңбектеп өту.</p>	1	
				1	

	<p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай білуді, тізелерін бірік көтеріп, денесін тік ұстап еденде жатқан баспалдақтың рейкаларын ағтап өтуді үйрету. Бөренеден (бум) еңбектеп өге білу, қолдары мен аяқтарының қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Қимыл-қозғалыстарды ретімен орындауды қалыптастыру, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білу. Төзімділікті, ептілікті, зейінді дамыту, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балалармен бірлесіп ойнай білу.</p> <p>Ойын: «Допты ұстап алшы»</p> <p>Мақсаты: допты кеудеге баспай, алақандарымен қағып ала білуді бекіту.</p>	
I	<p>Негізгі қимылдары: педагог берген белгіге тоқтап, бірбірінің артынан сапта жүру және жүгіру. қарды тік тұрған шанаға дөлеп лақтыру. Мақсаты: спорттық жағтығуларды қолдана отырып, дене жағтығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қарды бірде оң, бірде сол қолмен кезек-кезек лақтыруға үйрету; балаларды жүру және жүгіру кезінде берілген белгіге тоқтай білуге үйрету.</p> <p>Допты бір-біріне екі қолымен домалатуға жаттықтыру, допты жұпта тұрған баланың қолына қарай бағыттай білуді қалыптастыру, көзөлшемін жетілдіру. Кедергілер үстінен секіру жаттығуларын жалғастыру, секіріп өту кезінде аяқтарымен күштірек итеріліп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге жаттығуды жалғастыру. Көзөлшемді, ептілікті, зейінін дамыту. Педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлыққа тәрбиелеу. Кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қимылын сөзбен байланыстыру. Жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Пойыз».</p> <p>Мақсаты: қозғалыс бағытын өзгерте отырып, саппен жүруді жетілдіруді жалғастыру, тапқақтың мәтініне сай ойын қимылдарын орындау.</p>	
II	<p>Негізгі қимылдары: 15 см биіктіктен тереңдікке секіру. Шеңбер құрып тұру.</p> <p>Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сәкіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуді үйрету. Шеңбер құрып тұра білуді бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру. Үш доғаның астынан ретімен төрттағандап еңбектеп өтуге жаттығу. Қимыл-қозғалыстарды рет-ретімен орындауды, педагогтің нұсқауын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, зейінін дамыту, суық тию ауруларына қарсы тұра білу, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балаларға қосылып ойнай білу.</p> <p>Майтабандықтың алдын алу.</p> <p>Ойын: «Кетгі, кетгі орамал».</p> <p>Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын жетілдіру, зағтарды қолдана білу.</p>	Қысқызығы

1	<p>Негізгі қимылдары: шеңбер құрып тұру.</p> <p>Музыка: К-ырғақты қозғалыстар (музыкалық марш ● жүру).</p> <p>Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайдан еңбектеп түсу.</p> <p>Мақсаты: көлбеу тақтаймен еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шеңбер құрып тұруға үйренуді жалғастыру, сапқа тұру кезінде өз орнын шапшаң таба білу.</p> <p>Музыканың әр бөлімінің басын және соңын көрсете отырып, бір қарқында қозғалып, музыкамен марш жасап жүре білуді бекіту.</p> <p>Көлбеу тақтайда еңбектеуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін жетілдіру.</p> <p>Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, азаматтыққа, батылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Нысанаға дөп тигіз».</p> <p>Мақсаты: тігінен орналасқан нысанаға тигізе білуді бекіту, көзөлшемін жетілдіру.</p>	1
1	<p>Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан шашыла жүру және жүгіру.</p> <p>Допты екі қолмен тіке бағытта домалағу.</p> <p>Домалап бара жатқан заттың соңынан төртағандап еңбектеу. Қарды бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: шеңбер бойымен жүру және жүгіре білуді бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру. Қарды бірде оң қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру білігін жетілдіру. Педагогтің нұсқауын орындай білуді жетілдіру, қозғалыс кезінде тіке бағытты сақтай білу. «Көз-қол» сенсомоторлық кеңістіктік үйлесімділікті жетілдіре түсу.</p> <p>Қысқы ойындарға қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр».</p> <p>Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу.</p>	1
III	<p>Негізгі қимылдары: еденге тігінен орналасқан шеңберден еңбектеп өту.</p> <p>Допты жоғары лақтыру және қағып алу.</p> <p>Мақсаты: құрсауға еңбекте дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: еденге тігінен орналасқан шеңберден еңбектеп өтуді үйрену, топтаса білуді жетілдіру.</p> <p>Допты өзіне қыспай жоғары лақтырып және қағып ала білуді бекіту. Доппен жүруге жаттығу, доптарды түсі бойынша бөліп қою.</p>	Қыстайтын құстар

Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, ойыншықтарға мұқият қарауға, ұқыптылыққа тәрбиелеу.
Ойын: «Ойыншықтар».
Мақсаты: түзу қойылған жіптің бойымен жүре білуді бекіту, дұрыс жүру рефлексін жетілдіру.

Негізгі қимылдары: биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру.

Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өту.

Мақсаты: «Қонжықтар апанында ұйықтап жатыр» көзге арналған гимнастикасын, тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жағтынуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.

Міндеттері: гимнастикалық сәкіде жүруге үйрену, тепелендікті сақтай білуді, дене бітімін тік ұстай білуді жетілдіру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білу. Жағтынуларды бірдей қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым әдістерін жетілдіруді жалғастыру. Елтілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, қимыл-қозғалысқа үйрену.

Ойын: «Аяқтар».

Мақсаты: сапқа жүруге жаттығу, қолдың белсенді қозғалысына сай бір қарқынмен жүре білуді бекіту.

Негізгі қимылдары: Аласа төбешіктен сырғанауышпен сырғанау. Жолмен жүгіріп барып сырғанау.

Мақсаты: жолмен сырғанау дағдысын қалыптастыру.

Міндеттері: аласа төбешіктен сырғанауышпен сырғанауға, көлденең жолмен жүгіріп барып сырғанауға үйрету. Балаларды бір-бірлеп сапқа тұрғызып жүруге және жүгіруге жаттықтыру (жүру мен жүгіру кезектесіп тұрады).

Қырлы тақтайшамен жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету. Биіктікке секіруге жаттықтыру, екі аяқпен егілілікпен итеріле білуді жетілдіру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Саусақтардың ұсақ қимылдарын жетілдіру, су-джок иілімді сақиналарын қолдана отырып балалардың иммунитетін көтеру. Майтабандықтың алдын алу, табан жиынтығын қалыптастыруға ықпал ету, тиісті бұлшық еттерге күш сала білу және босата білу.

Ойын: «Тышқан қайда жасырынды?» Мақсаты: кеңістікте бағларын айқындауды жетілдіру, шапшаңдығын дамыту.

1

1

IV	Аңдардын қысқы тіршілігі	1
	<p>Мақсаты:көлбеу сатымен өрмелеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: көлбеу орналас баспалдаққа сүйеу қадам жасап шығуға үйрету.</p> <p>Тіректің биіктетілген алаңында жүргенде нық тепе-теңдікті сақтау және дене бітімін тік ұстай білуді бекіту.</p> <p>Қимыл-қозғалыс тәжірибесін денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындардың түрлерімен толықтыру. Берілген белгіні қозғалыстың басында не соңында қабылдай білуді жетілдіру. Елгілікті, шапшандықты, көзөлшемін дамыту, төзімділікке, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Бәйге».</p> <p>Мақсаты:қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшандығын дамыту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу. Биіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру.</p> <p>Мақсаты:көлбеу сатымен өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шығуға үйрету.</p> <p>Тіректің биіктетілген алаңында жүргенде нық тепе-теңдікті сақтау және дене бітімін тік ұстай білуді бекіту.</p> <p>Қимыл-қозғалыс тәжірибесін денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындардың түрлерімен толықтыру. Берілген белгіні қозғалыстың басында не соңында қабылдай білуді жетілдіру. Елгілікті, шапшандықты, көзөлшемін дамыту, төзімділікке, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Бәйге».</p> <p>Мақсаты:қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшандығын дамыту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу.</p> <p>Мақсаты:«Шарик» саусақ жаттығуын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сәкіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге үйретуді жалғастыру.</p> <p>Көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шыға білуді бекіту. Педагогтің нұсқауын мұқият тыңдауды, көрсетілімді бақылауды қалыптастыру. Елгілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдегіне тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«Түзу шеңберде».</p> <p>Мақсаты: шеңбер бойымен қозғала білуді бекіту, өзінің іс-әрекеттерін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.</p>	

Ай Өтпелі тақырып	Апт а	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Ақпан Ғажайыптар әлемінде	I	Қызықты аспан әлемі	<p>Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепелендік сақтау). Төбешіктен бір-бірден сырғанау.</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүру және жүруге үйрету, қар үйіндісінің үстімен дене мүсінін түзу ұстап жүру дағдыларын қалыптастыру. Төбешікпен шамамен сырғанап түсу дағдыларын бекіту.</p> <p>Бір-бірлеп сапқа тұрып жүру мен жүгіру әдісін бекіту, жаттығуларды бөріне бірдей қарқында орындай білуді бекіту, дененің дұрыс қалпын сақтай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Елтілікті, бағылдықты, зейінін дамыту, спортзалда өзін ұстау мәдениетіне тәрбиелеу.</p> <p>Терең тыныс алуға және тыныс алу ырғағын сақтауға ықпал ету.</p> <p>Ойын: «Түзу жолмен».</p> <p>Мақсаты: қимыл-қозғалысты тапқартып мәтінмен және басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу машығын жетілдіру.</p> <p>Бағытын өзгерте отырып жүгіру. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру.</p> <p>Көлбеу қойылған баспалдақтан өту.</p> <p>Мақсаты: «Тырнауық мысық», «Өтеш», «Кірпі», «Түлкі иіс сезгіш» тыныс алу-дауыс жаттығуларын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: саптан шығып кеппей, бағытты өзгерте отырып жүгіруді үйрету.</p> <p>Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтап, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту.</p> <p>Көлбеу қойылған баспалдақтан өтуге жаттығу, үйлесімдікке, бағылдыққа баулу. Сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру, күшін, шапшаңдығын, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Ер балаларды қыз балаларға қамқорлықпен қарай білуге, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Ойыншықты әкеп берші».</p> <p>Мақсаты: белгіленген бағытпен жүруге жаттықтыру, зейінін, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту.</p>	1	

	<p>Негізгі қимылдары: 5 см биіктікте орналасқан кедергілердің үстінен екі аяқпен секіріп түсу. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкімен жүру. Мақсаты: теле-тендікті сақтау, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: екі аяқпен ептілікпен бір мезетте итеріліп, кедергінің үстінен секіріп түсуді үйрену. Бағытты өзгерте отырып жүруге және жүгіруге жағтығу, қозғалыстың бағытын өзгерте білуді жетілдіру, саптағы реттілікті бұзбай кезектесіп жүру және жүгіру.</p> <p>Гимнастикалық сәкіде жүргенде теле-тендікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Денешынықтыру жағтығуларын орындау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту.</p> <p>Денешынықтыру жағтығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Ең епті».</p> <p>Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты төменнен қағып ала білуді бекіту.</p>	1
II	<p>Су асты құпиялары</p> <p>Негізгі қимылдары: төбешіктен шанамен сырғанау. Мұзды жолдармен сырғанау.</p> <p>Мақсаты: Қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: Балаларды педагогтің тапсырмасын орындай отырып, сапта бір-бірлеп жүре білуге жаттықтыру. Мұзды жолдармен сырғанау алу дағдыларын бекіту.</p> <p>Тіректің қысқартылған ауданымен жүргенде теле-тендікті сақтай білуді жетілдіру.</p> <p>Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін жетілдіру.</p> <p>Ойын: «Өз үйінді тап!».</p> <p>Мақсаты: бағытты өзгертіп жүгіру әдісін жетілдіру, кеністікте бағдарын айқындауды дамыту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: допты еденге лақтыру және қағып алу.</p> <p>5 см биіктікте орналасқан заттың үстінен екі аяқпен секіру. Мақсаты: допты төмен қарай лақтыру және екі қолмен ұстап алу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты тіктеп төмен қарай еденге лақтырып, секіріп түскеннен кейін оны екі қолмен қағып алу. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяқпен кедергінің үстінен секіріп түсе білуді бекіту. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Тұрмыстық заттармен таныстыра отырып балалардың ойөрісін кеңейте түсуді жетілдіру, мейірімділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Асықты беріп жіберші».</p> <p>Мақсаты: ұсақ заттарды қолдана білуге жаттықтыру, шапшаңдықты, зейінін дамыту.</p>	1

	<p>Допты еденге лақтыру және оны қағып алу. Мақсаты: гимнастикалық орындықтан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып, гимнастикалық сәкіге мініп-түсуді үйрету. Доп секіріп түскеннен кейін, екі қолмен екі жағынан ұстап, қағып алуға үйенуді бекіту. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтап, дене бітімін тік ұстап еркін жүруді және жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, денешынықтыру сабағына деген қызығушылықты арттыру. Ойын: «Асықты беріп жіберші». Мақсаты: қолдың ұсақ қимылын жетілдіруді жалғастыру, шапшаңдықты, зейінін дамыту.</p>	
I	<p>Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепегендік сақтау). Бір-бірін шапамен сырғанату. Мақсаты: «Қояндар» саусак гимнастикасын, спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: Бір-бірін шапамен сырғанату кезінде қимыл әрекеттерін қалыптастыруды жалғастыру. Қар үйіндісінің үстімен дұрыс жүре білу рефлексін, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін қалыптастыру. Өкпесінің сыйымдылығын кеңейте түсуге ықпал етуді жалғастыру. Ойын: «Өткеншек». Мақсаты: шапшаңдығын дамытуды жалғастыру.</p>	
I	<p>Негізгі қимылдары: бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру (тепе-теңдік сақтауға арналған жаттығу). Гимнастикалық сәкіден өтіп төрттағанда еңбектеу. Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру, дене мен аяқ-қол бұлшық еттерін нығайту. Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай отырып, бір кірпіштен екіншісіне аттап өтуге үйрету. Қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Кедергілердің үстінен өте білуді бекіту, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілікті жетілдіру. Денешынықтырудың әртүрлі жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Жаттығу орындау кезінде тыныс алуды тоқтатпауды қалыптастыру, ұсақ қимыл қозғалысын, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу.</p>	

		<p>Ойын: «Көлбақалар». Мақсаты: тереңдікке секіруге жаттықтыру, мәтінге сай қимыл-қозғалыс жасай білуді жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар.</p> <p>Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кіріштің үстімен жүру. Ені 50 см қақпадан 2 метр қашықтыққа допты домалату. Мақсаты: Көз гимнастикасы және «Індегі қоян» саусақ гимнастикасын қолдану арқылы дене жаттығуларын орныдауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жануарлардың қимыл-қозғалыстарын көрсете білуге үйрету.</p> <p>Шектелген алаңда теңестірілген ітерін домалауға жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру.</p> <p>Төзімділікті, ептілікті, зейінін дамыту. Белсенді демалу әдетіне, экологиялық мәдениетке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өз үйінді тап!». Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындау.</p>	1
IV	Адамның ғажайып мүмкіндіктері	<p>Негізгі қимылдары: Тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>Мақсаты: тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тереңдікке секіруді үйренуді жалғастыру, секіретін алдында итерілгенде табанын дұрыс қоя білуді, секіріп түскенде өкшесінен бастап табанымен түсуге қалыптастыру. Шанаға артынан сүйену және артынан жүру арқылы бір-бірін шанамен сырғанату білігін бекіту. Тыныс алу тереңдігін және тыныс алу жиілігін тұрақтандыруға ықпал ету. Табиғат құбылыстары туралы білімдерін толықтыра түсу.</p> <p>Ойын: «Пойыз».</p> <p>Мақсаты: өзінің басқан қадамын басқа балалардың қадамымен сәйкестендіре білуді жетілдіру.</p>	1
		<p>Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттан екі аяқпен секіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Бірі-бірінен 2 м қашықтықта орналасып, аяқтарын айқара аша отырып бір-біріне допты домалату.</p> <p>Мақсаты: «Шырша» саусақ гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жазықтықтан екі аяқтың елгі қимылымен итеріліп, кедергілерден секіріп түсуге үйрену. Жан-жануарлардың қимыл-қозғалысын жеткізе білуді бекіту.</p> <p>Доптың бағытын сақтай отырып бір-біріне домалауға жаттығу.</p> <p>Барлығы бірдей қарқында қимыл-қозғалыс жасай білуді қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларына он</p>	1

			<p>кезкараспен қарауға, жинақылыққа тәрбиелеу. Жануарларға қамқорлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, заттарды өз мақсатында қолдана білу.</p> <p>Негізгі қимылдары: Диаметрі 15 см допты екі қолымен ұстап, жіп арқылы бастан асыра лақтыру. Бийктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты: көзге арналған гимнастиканы қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты 2 м қашықтыққа баланың жоғары созылған қолының бийктігінде бийіктікке тартылған жіп арқылы қолды егтілікпен созып лақтыруға үйрету.</p> <p>Егтілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу әдісімен кедергінің үстінен секіріп түсуді бекіту. Галдау жүйесінің үйлесімділігіне ықпал ету, қимылқозғалыстарды ретімен орындауды жетілдіру, ойыншықтарға мұқият қарауға, тиынақтылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Батпақтан өтіп кету».</p> <p>Мақсаты: бір ізбен жүруге жаттықтыру, зейінін дамыту, тепе-теңдікті сақтай білу.</p>
--	--	--	---

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Наурыз Табиғаттың гүлденуі	I	Көктем жаршысы құстар	<p>Негізгі қимылдары: төбешіктен шанамен сырғанау. Алаңмен жүгіру.</p> <p>Мақсаты: денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: шанамен төбешікке шығу және одан түсуді жетілдіру. Түрлі түсті мұзды немесе шайбаны аяқпен итеріп отырып алаңның бір жағынан екінші жағына алаңдағы белгіге дейін жүгіруге жаттықтыруды жалғастыру. Егтілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Спорттық жаттығуларға қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойын: «Шанаға қарай жүгір»</p> <p>Мақсаты: жүгіру, кеңістікті бағдарлау дағдыларын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу.</p> <p>Диаметрі 15 см допты екі қолымен ұстап, тор арқылы бастан асыра лақтыру.</p> <p>Мақсаты: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға шығып және одан түсуге, тұтқасын 4 саусақпен жоғарыдан, бас бармақпен төменнен дұрыс ұстай білуге үйрету.</p>	1	1

	<p>Доптың бағытына түзу траектория бере білуге, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза біл. бекіту. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу. Сапқа тұру және қайта тұрудың қарапайым әдісін жетілдіруді жалғастыру. Елтілікті, төзімділікті дамыту. Талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу.</p> <p>Ойын: «Аттар».</p> <p>Мақсаты: музыканың әртүрлі ырғағымен атқа шауып, шабандоз болуға үйрету.</p>	
I	<p>Негізгі қимылдары: биіктігі 20 см кедергілерді (текшелердің үстіне қойылған тақтайшалар) аттап өту. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу.</p> <p>Мақсаты: заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: кедергілерден аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және елтілікпен аяқтарын түсіргенде бақаймен түсуді, денесін тік ұстап, нық тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсе білуді бекіту, қозғалыс үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру.</p> <p>Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл және еркін, бір қарқынмен және кеністікте бағдарын айқындай отыра, тепе-теңдікті сақтап орындай білуді қалыптастыру.</p> <p>Елтілікті, шапшандықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу, өзінен әлсіз балаларды кемсітпеу. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қарлығаш».</p> <p>Мақсаты: еркін бағытта жүгіруге жағтықтыру, шапшандығын жетілдіру.</p>	
II	<p>Негізгі қимылдары: екі аяқтап алға қарай құрсаудан құрсауға секіру («Классики») ойыны: аяқты бірге, екі жаққа). Бүрді алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіруді орындауға үйрету. оң және сол қолдарымен алысқа лақтыру дағдысын қалыптастыру. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді, дене бітімін тік ұстауды, берілген бағытты сақтай білуді қалыптастыру. Елтілікті, күшін, зейінін дамыту.</p> <p>Қазақстан аумағын мекендейтін жырлқыш аңдарды таныстыру, көрнекті әрекетті ойлау қабілетін және шығармашылық қиялын дамытуға ықпал ету.</p> <p>Ойын: «Қонжықты оятайық».</p> <p>Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды қалыптастыруды жалғастыру, жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамау.</p>	I
	Көктемгі ағаштар	

	<p>Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен тіке бағытта 10 м қашықтыққа жүгіру. 25 см биіктіктегі баспалдақтың тақтайшаларынан ағу. өту.</p> <p>Мақсаты: «Түрлі түсті шарларды үрлейміз» тыныс алу гимнастикасын; «Тауық пен балапандар» аяқ массажын қолдана отырып, дене жағтынуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіруге, алшақ қадамдар жасауға, бір-біріне кедергі жасамауға үйрету. Атап жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Баспалдақтың тақтайшаларынан бір қарқында аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және ептілікпен аяқтарын түсіргенде бақайының ұшымен түсуді бекіту.</p> <p>Жеңіл әрі еркін, бір қарқынмен жүруді және жүгіре білуді, топтаса сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру. Ептілікті, шалшандықты, тапқырлықты жетілдіру, қоршаған ортаға мұқият қарауға, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Балапандар».</p> <p>Мақсаты: сапқа шапшаң тұруға жаттықтыру, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: бір аяқтан екіншісіне секіру.</p> <p>10 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекіткен көлбеу тақтадан сырғанап түсу.</p> <p>Мақсаты: аяқтан аяққа секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бір аяқтан екіншісіне секіруге үйрету, бір аяқпен ептілікпен итеріліп, екіншісімен түсу.</p> <p>Жылдам қарқынмен жүгіруді бекіту, қолдың белсенді қимылын, аяқтың басқан қадамымен үйлестіру, шеңберді тарылтпау.</p> <p>Көлбеу тақтадан сырғанап түсуге жаттығу, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Талдау жүйесінің үйлесімділігін, ептілікті дамыту. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шырай қалыптастыру.</p> <p>Ойын: Айгөлек-ау, Айгөлек, кел, билейік дөңгелеп</p> <p>Мақсаты: қимыл-қозғалысты музыка ырғағымен, мәнерлі орындай білуді қалыптастыру.</p>	1
III	<p>Негізгі қимылдары: сапқа тұру және жұптасып жүру.</p> <p>2 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.</p> <p>Еденде жатқан кедергілерден аттап өту.</p> <p>Мақсаты: «Көжек» биоогиялық белсенді зоналарына массаж жасау арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: жұптасып сапқа тұра білуді жетілдіруді жалғастыру, жұптасып жүру. Кедергілерден аттап өткенде тепе-теңдікті сақтай білу, дұрыс жүріс рефлексін</p>	1

Жылғалардан су аққты

	<p>жетілдіру. Алға қарай секіруге жаттықтыру, үйлесімділік қабілетін дамыту, ырғақты сақтау, педагогтің нұсқауымен қимылқозғалысты жеңілдету немесе баяулата білу.</p> <p>Балаларды Денешынықтыру сабағына оң көзқарас танылуға тәрбиелеу. Суық тию ауруларының алдын алу, биологиялық белсенді жерлерін сылап-сипау.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Ойыншық алып кел».</p> <p>Мақсаты: қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыруды жалғастыру, көзөлшемін жетілдіру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтан көлденеңнысанаға екі қолмен төменнен лақтыру. Бір аяқтан екіншісіне секіру.</p> <p>Мақсаты:көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтырып, соңынан қолды созып жіберуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру.</p> <p>Бір аяқпен итерілуге үйрену, бір аяқтан екіншісіне секіргенде денесін, басын тік ұстау.</p> <p>Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындарымен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін жетілдіру, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу, басқа балалармен бірігіп ойнай білу.</p> <p>Ойын:«Бөйге».</p> <p>Мақсаты: қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапандығын дамыту.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: еденде жатқан ені – 25 см, ұзындығы 2 метр тақтайда төрттағандап еңбектеу. 2 метр қашықтықтан көлденең нысанаға екі қолмен төменнен тигізу.</p> <p>Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуді үйренуді жалғастыру. Доптың бағытына түзу траектория бере білуді, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуді, көрсеткенін бақылай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту.</p> <p>Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындармен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру.</p> <p>Ойын:«Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты: жалтара жүгіруге жаттықтыру, шапандығын жетілдіру</p>	
IV	<p>Негізгі қимылдары: Шашыла жүру және жүгіру, жылдам қарқынмен 14 метр қашықтыққа жүгіру.Тереңдікке секіру – биіктігі 20 см сәкіден жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу.</p> <p>Допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алу.</p> <p>Мақсаты:допты жоғары лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p>	1

	<p>Міндеттері: допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алуға үйрену, допты төменнен жоғарыға алға ай екі қолмен лақтыра білуді қалыптастыру.</p> <p>Жылдам қарқынмен жүгруді, кең адым жасай білуді, бірбіріне кедергі жасамауды бекітуді жалғастыру. Терендікке секіру жағтыгуларын жалғастыру, итерілгенде табанды дұрыс қоя білу, секіріп түскенде өкшеден бастап табанға түсуді қалыптастыру. Көзөлшемді, зейінді, үйлестіру қабілетін жетілдіру, мейірімділікке, жағтыгу залында өзін ұстай білуге тәрбиелеу. Дыбыс шығару, дұрыс сөйлей білуге ықпал ету. Суық тию ауруларының алдын алу.</p> <p>Ойын: «Пойыз».</p> <p>Мақсаты: сапта жүре білуге жағтыгуды жалғастыру, өз ісәрекетін басқа балалардың ісәрекетімен сәйкестендіре білуді жетілдіру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: бір жағы 20 см көтерілген көлбеу тақтайдың үстімен жүру.</p> <p>Ені – 25 см, ұзындығы 2 м еденде жағқан тақтайдың үстімен алақан мен табанды тіреп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу тақтайдың үстіне жүруге жағтыгу, шектелген алаңда алға тіке қарал, дене бітімін тіке ұстауды үйрену.</p> <p>Қол мен аяқтың қимылын үйлестіре отырып, шектеулі алаң үстіне алақан мен табанды тіреп еңбектей білуді бекіту. Педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттеу. Төзімділікті, жинақылықты, өз орнын таба білуді жетілдіру, мейірімділікке, ойында жеңіле білуге тәрбиелеу. Ойын: «Қарлығаш».</p> <p>Мақсаты: жүгруге жағтыгу, қол мен аяқ қимылын үйлестіруді, зейінді жетілдіру.</p>	
1	<p>Негізгі қимылдары: баяу қарқынмен жүгіру(40 секунд). Тепе-теңдікке жағтыгулар, бір жағы 30 см көтерілген тақтаймен жоғары және төмен қарай жүру. Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалату (қатардың жалпы ұзындығы 6 метр).</p> <p>Мақсаты: доптарды «ирелендете» домалату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: баяу қарқынмен жүгруге, адымдарын азайта жүгруге, жүгіру бағытын сақтай білуге жағтықтыру.</p> <p>Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалатуға жағтықтыру, кедергілерді оңынан да, солынан да айналып өте білу.</p>	

		<p>Көлбеу тақтада бағытты өзгерте, тепе-теңдікті сақтап жүре білуді бекіту. Суреттегі бейнеле өз қимыл-қозғалысымен көрсете білу қалыптастыру. Ептілікті, күшін дамыту, белсенді демалу әдегіне тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тыныштық».</p> <p>Мақсаты: қимыл-қозғалысты мәтіндегідей орындай білуді бекіту.</p>	
--	--	--	--

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Сәуір Бізді қоршаған әлем	I	Ғажайып әлемі өлі табиғат құбылыс тары	<p>Негізгі қимылдары: бүрлерді оң және сол қолмен алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: «Қоныздар» тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шеңбер бойымен жүру, жүгіру, алға жылжи отырып секіру кезінде жұмсақ түсуге жаттықтыру; Оң және сол қолдарымен алысқа лақтыруға үйрету. Бағырлықты, ептілікті дамытуға, белгі бойынша қимылды тоқтатуға ықпал ету. Мейірімділікке, бірге ойнауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өткеншек»</p> <p>Мақсаты: шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге үйрету.</p>	1	
			<p>Негізгі қимылдары: секіріп жүгіру. Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд). Еденге тігінен қойылған үш шеңберден еңбектеп өту.</p> <p>Мақсаты: шоқырақтап тура жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: секіріп жүгіруді үйрету, қол мен аяқ қимылын үйлестіру.</p> <p>Қолды бос ұстап, шеңберді тарылтпай бір қарқынмен баяу жүгіре білуді бекіту, төзімділікті жетілдіру.</p> <p>Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру.</p> <p>Қимыл-қозғалысты мәнгерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Жанжануарларға қамқорлық таныту, жан-жағына жылы шырай, оң көзқарас білдіру.</p> <p>Ойын: «Секір де, шапалақ ұр».</p> <p>Мақсаты: секіруге жаттығу, педагогтің берген белгісімен қиыл-қозғалыс жасай білу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру.</p>	1	
			<p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру. Секіріп жүгіру. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру.</p> <p>Мақсаты: көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: диаметрі 15 см допты көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтырып, қолды ептілікпен тіке созуға үйрету, көзөлшемді дамыту.</p> <p>Секіріп жүгіруді, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін бекіту.</p>	1	

	<p>Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру, шеңберге шапшаң тұра білу, бір-біріне кедергі етірмеу. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап, еркін жүру мен жүгіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін сақтай білуді жетілдіру. Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Марғаулар мен балақайлар»</p> <p>Мақсаты: тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жағтықтыру, мейірімділікке, нәзіктікке тәрбиелеу.</p>	1
II	<p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу.</p> <p>Диметрі 15 см допты тордан екі қолмен бастан асыра лақтыру. Мақсаты: аласа заттардан секіріп түсу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсуді үйретуді жалғастыру, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру.</p> <p>Допты лақтырғанда дұрыс траектория бере білуді бекіту, допты жоғары-төмен қолды епті созып лақтыра білу. Жағтығуларды барлығымен бір қарқында орындай білу, дене бітімін дұрыс ұстап, белгіленген бағытты сақтай білу.</p> <p>Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Ептілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өз түсінді тап!». Мақсаты: байқағыштықты, ұсақ қимыл-қозғалысты дамыту, түстерді ажырата білу, кеңістікте бағдарын айқындай білу.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: алақан мен тізені тіреп, модульді ағтап өтіп, төрттағандап еңбектеу.</p> <p>2 метр қашықтықтағы көлденең тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру.</p> <p>Мақсаты: бірнеше заттардан асып өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бірнеше кедергілерден өтуге, қол мен аяқ қимылын үйлестіруге, ептілікке үйрету. Допты лақтырғанда допқа түзу траектория бере білуді бекіту, допты қолды епті созып лақтыра білу. Тапсырмаларды рет-ретімен орындауды, педагогтің тапсырмасын дұрыс орындауды қалыптастыру. Төзімділікті, суық тию ауруларына қарсы тұра білуді, зейінін дамыту, белсенді демалуға, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты: жалтара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаңдығын дамыту</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: тегістелген бөрене үстімен жүру Модульдерден алақан мен табанды тіреп төрттағандап еңбектеп өту.</p> <p>Мақсаты: бөренемен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бөренемен жүруге үйрену, бийкестілген тірек үстінде тепе-теңдікті сақтай білу. Кедергілер арқылы өте білуді, қол мен аяқ қимылын үйлестіре білуді бекіту. Бағытты өзгертіп жүруге және жүгіруге жағтықтыру, бағытты өзгерте білуді жетілдіру,</p>	1

	<p>саптың қатарын бұзбай жүру мен жүгіруді алмастыра білу.</p> <p>Педагогтың сапсырмасын дұрыс орындауға қалыптастыруды жалғастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттеу. Төзімділікті, жинақылықты, өз орнын таба білуді дамыту, мейірімділікке, ойындағы жеңіліске тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>Мақсаты: зейінді, бидің қарапайым қимылдарын жасай білуді, өз орнын шапшаң таба білуді жетілдіру.</p>	
III	<p>Электроника әлемі</p> <p>Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып алу.</p> <p>Гимнастикалық баспалдаққа міну, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білу.</p> <p>Мақсаты: допты жерге соғу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру.</p> <p>Гимнастикалық баспалдаққа мінуді, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білуді, қимыл үйлесімділігін жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындау, үйлестіру қабілетін, зейінін дамыту.</p> <p>Денешынықтыру сабағына он көзқараспен қарауды қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қоймадағы тышқандар».</p>	I
	<p>Мақсаты: жан-жануарлардың ерекшеліктерін мәнерлі көрсете білуді бекіту.</p> <p>Негізгі қимылдары: аяқты алға қарай қойып жүру. Тегістелген бөрене үстімен жүру.</p> <p>Музыкалы-ырғақты қимылдар.</p> <p>Мақсаты: нық кадаммен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: аяқты алға қарай қойып жүруді, бір аяқты алға қойып, оған екіншісін тіреуді үйрену.</p> <p>Шектелген алаңда тепе-теңдікті сақтай білу. Қимыл арқылы музыканы бейнелей білуді жетілдіру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білуді жетілдіру. Елгілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қасқыр аулау».</p> <p>Мақсаты: еңбектеуге жаттығу, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.</p>	I
	<p>Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп жүру. Орнында тұрып екі сызық арқылы ұзындыққа секіру. Доға астынан еңбектеу (биіктігі – 50 см).</p> <p>Мақсаты: ирелендеп жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: кедергілер арасынан тепе-теңдікті сақтап «жыланша» ирелендеп өту.</p>	I

		<p>Жартылай бүгілген аяқтарымен екі сызықтан секіруге жаттығу. Кедергіл арасынан еңбектей өтіп, доғадан өте білуді ежіту. Денешынықтыру жаттығулары мен әртүрлі қозғалыс ойындары арқылы қимыл-қозғалыстарын толықтыру. Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатпауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Ойын: «Серігіңді тап!»</p>	1	
IV	Мамандық-тардың бәрі жақсы	<p>Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу. Тереңдікке секіру – 20 см биіктіктегі сәкіден секіру. Мақсаты: допты лақтыру және екі қолмен ұстау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту. Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатпауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Менің көңілді добым»</p> <p>Негізгі қимылдары: алға қарай ұмтылып екі аяқпен 3 метр қашықтыққа секіру. Бақаймен жүру және жүгіру. Кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп өту. Мақсаты: екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бір мезегте екі аяқпен итеріліп, бақаймен секіріп түсу. Дене бітімін тік ұстап, табанның алдыңғы жағымен бір қарқынмен жүру және жеңіл жүгіруді бекіту. Кедергілер арасынан еңбектеп өту, қол мен аяқ қимылын үйлестіруді жетілдіру. Суреттегі бейнелерді өз қимыл-қозғалысы арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Ептілікті, күшін жетілдіру, ойнай білуге, ойын кезінде ойын ережесін сақтай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Шеңберге шапшаң келіп тұр». Мақсаты: шапшаңдығын дамыту, шеңбермен жүгіруге жаттықтыру.</p> <p>Негізгі қимылдары: алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы 10 м). Тепе-теңдікті сақтай отыра бір-бірінен 20 см қашықтықта жапқан кедергілер арқылы аттап жүру. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтадан сырғанау. Мақсаты: тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алаңның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіруге үйрету, өз жүгірісін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіру. Кедергілерді аттап өткенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Көлбеу тақтаймен сырғанауға жаттықтыру,</p>	1	

		<p>қозғалыс үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Кеністікте бағдарын айқындап және тепе-теңдікті сақтай отырып, таныс қимылдарды жыл әрі еркін, ырғақпен орындай білуді қалыптастыру.</p> <p>Елгілігін, шапшаңдығын, тапқырлығын дамыту, жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тыныш өтіп кет».</p> <p>Мақсаты: бақаймен жүруге жағтықтыру, кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	
--	--	--	--

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Мамыр Әрқашан күн сөнбесін !	I	Достық біздің тірегіміз (халықтар достығы)	<p>Негізгі қимылдары: бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты қақпаға домалату.</p> <p>Мақсаты: бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты қақпаға домалату.</p> <p>Міндеттері: аяқ пен қолдың қимылын үйлестіруді жетілдіруді жалғастыру.</p> <p>Кедергілер арасынан «жыландай» ирелендеп жүгіруге жағтығу, оң және сол жақтағы кедергілерге соқтықпай өтіп кетуді жетілдіру, ептілікті дамыту.</p> <p>Бір орыннан ұзындыққа секіру, допты қақпаға домалату кезінде ептілікті дамыту. Дұрыс жүре білу рефлексін қалыптастыруды және өкпесінің сыйымдылығын кеңейте түсуге ықпал етуді жалғастыру. ҚР аумағындағы жан-жануарлар туралы білімін толықтыру, мейірімділікке, қоршаған ортаға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p>	1	
			<p>Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттың үстінде екі аяқпен секіру.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру.</p> <p>Биіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сөкінің үстімен жүру.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: екі аяқпен ептілікпен еденнен итеріліп, кедергіден секіріп өтуге үйрету. Саптағы қағарды бұзбай, бағытты өзгерте отырып жүру мен жүгіруді алмастыруға жағтықтыру. Биіктетілген тіректе жүргенде тепе-теңдікті сақтай білу.</p> <p>Халықтың салт-дәстүрі мен ойындары арқылы баланың қимыл-қозғалысын толықтыра түсу. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынасты, ұжымдық қатынасты жетілдіру, бірлесіп ойнай білу.</p> <p>Ойын: «Ең епті».</p> <p>Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақаныммен допты қағып алуға үйретуді бекіту.</p>	1	

		<p>Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып қағып алу. Биіктігі 1 м зағтың үстінен екі аяқпен секіріп түсу. Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру; майтабан профилактикасы. Міндеттері: допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен қағып алуды үйрену. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяғымен кедергілерден секіріп түсе білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргенін мұқият тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткендерін бақылай білу. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шыраймен қарай білуді қалыптастыру. Ойын: «Будақ-будақ жіп». Мақсаты: ұсақ заттарды қолдана білуге жаттығу, шапшаңдығын дамыту.</p>	1
II	<p>Отан қорғаушыла р(ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)</p>	<p>Негізгі қимылдары: 17 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру. Жіп үстінде бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың бақайына тіреп жүру. Екі аяқпен 6 жіптің (әрқайсысынан кезекпен) үстінен секіру. Мақсаты: Көзге арналған «Шегіртке» гимнастикасын, «Жәндіктер» қолға арналған массаажын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіре білуді, кең адымдар жасауды, бір-біріне кедергі келтірмеуді бекіту. Қысқартылған алаң үстінде жүргенде тепе-теңдік сақтай білуді бекіту. Бір мезетте екі аяқпен ептілікпен итеріліп және бақайымен секіріп түсуді бекітуді жалғастыру. Туған өлкенің табиғаты туралы білімін толықтыра түсуді жалғастыру. Саусақтардың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок шариктерін қолдану арқылы иммунитетті көтеруді жетілдіру</p>	1
		<p>Негізгі қимылдары: диаметрі 15 см допты жіп арқылы екі қолмен бастан асырып лақтыру. Биіктігі 10 см зағтан екі аяқпен секіру. Мақсаты: допты арқан арқылы лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: 2 м қашықтықта тұрып, жоғары созылған қолдың биіктігімен созылған жіп арқылы допты бір-біріне лақтыруға үйрету. Ептілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяғымен кедергілерден секіріп түсе білуді бекіту. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.</p>	1

		<p>Ойын: «Батпақтан өту».</p> <p>Мақсаты: ● ізбен жүруге жаттығу, тепе-теңдікті сақтау, біуді дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу. Диаметрі 15 см допты екі қолмен тор арқылы бастан асыра лақтыру.</p> <p>Мақсаты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсуді, тұтқаларынан дұрыс ұстауға (4 саусақпен жоғарыдан, бас бармағымен төменнен) үйрету.</p> <p>Доптың бағытына дұрыс траектория беруді, допты жоғарымен қолды елті соза бағыттауды бекіту. Қимыл-қозғалыстарды әртүрлі денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындармен толықтыру.</p> <p>Берілген белгіні қозғалыстың басында да, соңында да қабылдай білу. Ептілігін, төзімділігін, қимыл үйлесімділігін жетілдіру, өзінен әлсіз балаларға камқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Орнынды тап!».</p> <p>Мақсаты: жалтарып жүгіруге жаттықтыру, өз орнын таба білуді жетілдіру.</p>	1
III	Мен жасай аламын	<p>Негізгі қимылдары: жұптасып жүру және шашыла жүгіру. Көлбеу жазықтықтан допты домалағу. Бір-бірінен 15 қашықтықта қойылған кірпіштің үстімен жүру. 3 дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты домалағуға жаттығу, оны бар жігерімен итере білу, көзөлшемді жетілдіру. Жұптасып жүру және шашыла жүгіруге жаттығу, кірпіштің үстімен (қадамын ауыстырып) жүруге жаттығу. Елтілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, дене бітімінің, омыртқасының түзулігіне ықпал ететін икемді жаттығулар жасай білу. Балаларға табиғат құбылыстары туралы білімдерін толықтыра түсуге ықпал ету.</p> <p>Елтілігін, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, жинақылыққа, қосылып ойнауға, айналаға оң көзқараспен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Күн және жаңбыр».</p> <p>Мақсаты: бірігіп әрекет жасауды жетілдіру, кеңістікте бағдарын айқындау, шашандығын дамыту.</p>	1
		<p>Негізгі қимылдары: жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп биіктікке секіру.</p> <p>Ені – 25 см, ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүру және жүгіру. Мақсаты: жоғары қарай секіріп, затқа қолды тигізу затқа қолын дағдысын бекіту.</p> <p>Міндеттері: жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, биіктікке секіруге үйрету, еденнен</p>	1

	<p>ептілікпен аяқпен итеріле, биігірек секіруді жетілдіру.</p> <p>Ені – 25 ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүруге жə жүгіруге жаттығу, шектеулі алаң үстінде жүргенде және жүгіргенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Елтілікті, зейінін дамыту. Баланың талдау жүйесінің қозғау жүйелерімен бірлесуін дамытуға, өкпе сыйымдылығын ұлғайтуға ықпал ету. Қоршаған ортаға мұқият қарауға тәрбиелеу, табиғат құбылыстары туралы білімін толықтыру.</p> <p>Ойын: «Өз гүлінді тап!».</p> <p>Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындау, заттық бейнелік ойлау тәсілдерін жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: 2 метр қашықтықтан тұрып допты бірбіріне домалату.</p> <p>Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, биіктікке секіру.</p> <p>Мақсаты: допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: 1,5 метр қашықтықтан тұрып допты бір-біріне домалатуға үйрету, допты екі қолдың саусақтарымен бір мезетте итере білуді қалыптастыру.</p> <p>Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, биіктікке секіруге жаттықтыру, жазықтықтан екі аяқпен бір мезетте ептілікпен итеріле білуді бекіту.</p> <p>Қозғалыс үйлесімділігін, ептілікті, көзөлшемін жетілдіру, қазақ халқының тұрмыс-тіршілігі мен ойындарымен таныстыру.</p> <p>Ойын: «Кетгі, кетті орамал».</p> <p>Мақсаты: шапшаңдықты, ұсақ-қимыл қозғалысын дамыту.</p>	1
IV	<p>Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен 20 метр қашықтыққа жүгіру. Көлбеу тақтай үстінде жүру және жүгіру. Сәкіден аттап өту және сәкінің астымен өту. Велосипед тебу</p> <p>Мақсаты: жылдам қарқынмен жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіруді жалғастыру, кең алымдар жасап, бір-біріне кедергі келтірмеу. Нық тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен жүруге жаттығу.</p> <p>Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту. Педагогтің нұсқауын орындай білуді, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білуді қалыптастыру.</p> <p>Саусақтарының ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок иілгіш сақиналарын қолданып, балалардың иммунитетін көтеру.</p> <p>Ойын: «Өз түсіңді тап!».</p> <p>Мақсаты: заттарды түсіне қарап ажырата білуді жетілдіру, кеңістікте бағдарын айқындауды дамыту.</p>	1
	<p>Негізгі қимылдары: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүгіру. Иректеліп қойылған жіптің бойымен жүру. Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Мақсаты: қол ұстасып, айнала жүгіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен бірдей қарқынмен ырғақты ұстап</p>	1

«Келісілді»

әдіскер

Рахмонбердиева

Д.С.Рахмонбердиева



«Бекітемін»
№ 20 «ZEREK» балабақшасының
менгерушісі МҚКК
А.И.Капасова

**2020-2021 оқу жылының «Өтпелі» тақырыптар бойынша
№ 2 «Балапан», № 4 «Балбөбек»
ересек топтарға арналған
дене шынықтырудан перспективтік жоспары**

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Қыркүйек Менің балабақшам	I	Менің балабақшам	<p>Мақсаты: денешынықтару сабақтарына қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларға саптағы орнын табуды үйрету. Бір орында тұрып жоғары секіруге үйрету, бір мезетте екі аяғымен еденнен серпіліп секіру қабілетін дамыту. Кішірейтілген алаңда жүруге жаттықтыру, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту. Алғырлық қабілеті мен зейінін дамыту, Денешынықтыру сабағына деген қызығушылығын күшейту.</p> <p>Мақсаты: педагогтің нұсқауларын тындау және орындау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша бағытын өзгертуге үйрету, өз қимылын өзге балалардың қимылымен сәйкестендіру қабілетін дамыту.</p> <p>Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету қабілетін және сапқа тұрған кезде кеңістікте бағдар табу қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттықтыру, еденнен бір уақытта екі аяғымен серпіліп секіру қабілетін нығайту. Педагогтің айтқандарын тындау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, ұйымшылдық қабілетін, зейінін дамыту; ұжыммен бірге жұмыс істеу, бірге ойнауға деген қызығушылығын дамыту.</p> <p>Мақсаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Арқанның астымен еңбектеген кезде басын тигізбей өту кезінде топтасу қабілетін, ептілік пен икемділігін дамыту. Допты екпінмен итеріп, оның бағытын сақтап қалу, көзбен өлшеу қабілетін нығайту. Кеңістікте бағдарлау, зейін қою қабілетін дамыту. Ұжымшылдыққа, бірге ойнауға тәрбиелеу.</p>	1	
	II	Менің достарым	<p>Мақсаты: баланың қозғалыс қабілеті мен үйлесімділігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіру, қол мен аяқтың қозғалысын үйлестіру қабілетін дамыту. Ырғақпен адымдау және сапта жүріп бара жатқанда педагогтің белгісі бойынша</p>	1	

		<p>бағытын өзгерту қабілетін дамыту.</p> <p>Алақаны оң тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жетілдірілуі, бірбірімен соқтығыспай, айналып кету қабілетін нығайту. Елтілікке баулу, қимылдарын үйлестіруге және спортзал ішінде кеңістікті бағдарлауға үйрету. Жинақылық пен дербестікке тәрбиелеу.</p> <p>Мақсаты: секіру және допты домалату дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: екшемен отырып, бір-біріне допты домалату, көзбен өлшеу, доптың бағытын сақтау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап және бір аяқтап секіруді жалғастыру, секірген кезде тізесін аздап бүгіп, аяқтарын бірге және бөлек қою қабілетін нығайту. Залда әртүрлі бағытта жүріп жаттығу, оң және сол жақтағы заттарды айналып өту қабілетін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына қатысты оң көзқарас қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>Мақсаты: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін дамыту.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Спорт алаңының бір жағынан карама-қарсы жағына қарай жүгіріп өту қабілетін жетілдіру. Статикалық тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Елтілік, шапшаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту.</p> <p>Педагогтің айтқандарын тындау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Мейірімділікке тәрбиелеу.</p>
I		
I		
I		<p>Мақсаты: допты домалата білу және тізерлеп жүру дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: екшемен отырып, допты бір-біріне домалату қабілетін жетілдіру (қашықтық – 2 метр), допты қашықтыққа қарай итеру қабілетін дамыту. 6 метр қашықтықта алақаны мен тізесіне сүйеніп түрлі бағытта еңбектеуге жаттықтыру, бірбірімен соқтығыспай айналып кету қабілетін нығайту. Организмнің жалпы шыдамдылық қабілетін, елтілік пен үйлестіру қабілетін дамыту.</p> <p>Экологиялық мәдениетке тәрбиелеу, қоршаған ортаны эстетикалық тұрғыдан қабылдауға үйрету.</p>
I		<p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүру, тепе-теңдікті сақтауға үйрету, дұрыс жүру рефлексін қалыптастыру. Алақандары мен тізесін тіреп еңбектеген кезде қолдары мен аяқтарының қозғалысын үйлестіре білу қабілетін нығайту. Ырғақпен секіріп жаттығу – аяқтарын бірге және бөлек-бөлек қою, қолдарын басынан жоғары көтеріп шапалақтау. Үйлестіру қабілетін дамыту, төзімділікке баулу. Қоршаған ортаның сұлулығын көре білуге, оған қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>
I		<p>Мақсаты: көтеріңкі заттың үстімен жүру, секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал ету, демін ірікпей, еркін тыныстау қабілетін дамытуды жалғастыру. Ойынның шарттарына қарай шеңберге және сапқа тұру қабілетін нығайтуды жалғастыру. Биіктегі тіреуде жүрген кезде дене сымбатын сақтап, дұрыс жүру қабілетін қалыптастыру. Дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Алға қарай секіріп жылжыған кезде бір уақытта қос аяқтап серпіле секіру және жерге жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсу қабілетін нығайту.</p> <p>Педагогтің айтқандарын тындау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын</p>
III	Менің сүйікті ойыншықтарым	

			өзге балалармен келісіп жасауға үйрету. Ептілік, шашпаң әрекет ету қабілеті мен зейінін дамыту. Бір-бірінің қайырымды болуға тәрбиелеу.	
IV	Жиназдар	1	<p>Мақсаты: арқанмен жүру және доптарды домалату дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: ойындардың көмегімен балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту, белсенді демалуға дағыландыру. Қозғалыс бағытын сақтай отырып, бір-бірден сапта жүгіру қабілетін жетілдіру.</p> <p>Еденге тасталған түзу жіптің бойымен жүруге үйретуді жалғастыру, жіпті бойлай жүрген кезде басты дұрыс ұстау қабілетін дамыту, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Доптарды кез келген бағыттарға домалатуға жаттықтыру, допты саусақтардың көмегімен қатты итеру қабілетін дамыту, саусақтар моторикасын дамыту. Организмнің жалпы төзімділігін, ептілігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Бір-біріне қайырымды болуға тәрбиелеу.</p> <p>Мақсаты: секіру және еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: секіру жаттығуларын үйрету. Бір аяқ алда, екіншісі артта. Қолдарды шынайы қимылдатып, жеңіл әрі ритмге сай, саптан шықпай жүгіру. Қозғалыс бағытын сақтай отырып төрт аяқтап еңбектеуге үйретуді жалғастыру. Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дүниеге жағымды көзқараспен қарауға тәрбиелеу, жинақылыққа баулу.</p> <p>Мақсаты: велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: велосипедпен тура бағытта жүруге үйрету. Секірген кезде аяқтарды кезекпен ауыстыруды үйретуді жалғастыру (бір аяқ алда, екіншісі – артта). Кішірейтілген алаңда жүргенде тұрақты тепе-теңдік сақтау жаттығуларын жасау, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тыңдау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету.</p> <p>Организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Дені сау, салауатты әрі әдемі болуға деген құштарлыққа баулу.</p>	

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Қазан Қош келдің Қош келдің, Алтын күз!	I	Ас атасы нан	<p>Мақсаты: секіру және доғаның астымен еңбектеу дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: екі аяқтың ұшымен серпіле секіру (аса биік емес) қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Адымын қолдың шынайы қозғалысымен үйлестіріп басу, сызықтан шықпай жүру қабілетін нығайту. Алақаны мен табанын тіреп еңбектеуге жаттығуды жалғастыру; организмнің жалпы төзімділігін, үйлестіру қабілетін дамыту. Жануарлардың табиғаттағы тіршілігі туралы түсінігін кеңейту, экологиялық мәдениет қалыптастыруға ықпал ету. Жинақылыққа үйрету, зейіні мен ойлау қабілетін дамыту.</p>	1	

	<p>Мақсаты: допты домалату және арқанның астымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: басын тигізбей арқанның астынан еңбектеу біліктерін бекіту. Арқан астынан басты тигізбей еңбектеп өтуге үйрету. Елтілік пен икемділікке баулу. Допты қақпаға домалатып салуға жаттықтыру. Допты күшпен итеруге және доптың бағытын сақтауға жаттықтыруды жалғастыру. Көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тындау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау. Балалардың жанды табиғат нысандары туралы білімін байыту.</p>	1
	<p>Мақсаты: жерде жатқан жіптің үстімен жүру және биіктікке секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сапта қатарды бұзбай ырғақпен жүру және жүгіру қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Қимыл-қозғалыстарды өзге балалармен келісіп орындау қабілетін дамыту. Жіпті бойлай жүргенде тепе-теңдікті тұрақты сақтай білу қабілетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу – табанның дұрыс жетілуін қамтамасыз ету.</p> <p>40 см биіктікке тартылған жіптің астымен еңбектеп өту арқылы балалардың бойында иілгіштік және ептілік сынды қасиеттерді дамыту. Дербестікке, жинақылыққа тәрбиелеу.</p>	1
II	<p>Мақсаты: стандартты емес жабдықты пайдалану арқылы бой түзулігінің бұзылуының профилактикасын өткізу.</p> <p>Міндеттері: шеңбер түрінде дөңгеленгіп тасталған жіпті бойлай жүруге, тепе-теңдік сақтауға үйрету, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Төрт аяқтап еңбектеген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін дамытуды жалғастыру, топпен бірге жұмыс істеу және жіпке денесін тигізбеу қабілетін дамыту. Спортпен айналысуға, сұлу да шымыр болуға деген қызығушылығын қалыптастыру.</p>	1
	<p>Мақсаты: доптарды бір-біріне домалату, арқанмен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>«Отырып» бір-біріне допты домалату (қашықтық – 2 метр). Міндеттері: сапты бұзбай жүгіру және жүру қабілетін дамыту, өз қимылын өзге балалармен келісіп отыруға үйрету. Жіпті бойлай жүрген кезде тепе-теңдік сақтау, жалпақтабанның алдын алу. Допты бір-біріне домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу, доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін дамыту.</p> <p>Денешынықтыру сабақтарына қызығушылығын ояту; дербестік пен жинақылыққа үйрету.</p>	1
	<p>Мақсаты: самокат тебу және секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тыныс алу мен дем шығару актілерін реттеуді үйрету. Сапта жүрген кезде бағытты өзгерту қабілетін жетілдіру.</p> <p>Бір-бірден тізбекке тұруға жаттықтыру, өз бетінше әрекет ету және сапқа тұрған кезде кеңістікті бағдарлау қабілетін дамыту. Бір орында қос аяқтап секіруге жаттығуды жалғастыру. Бір уақытта екі аяқпен бірдей еденнен серпіліп секіру қабілетін қалыптастыру.</p> <p>Еденнен бір уақытта қос аяқпен екпінмен секіру қабілетін нығайту. Педагогтің</p>	1

		<p>түсіндіргендерін мұқият тыңдау, көрсеткендерін бақылау қабілетін қалыптастыру, жинақылыққа, зейінді болуға үйрету. Өз организмін күтуге үйрету.</p>	
III	<p>Жыл құстары</p>	<p>Мақсаты: жоғары қарай секіру және төрттағанда еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: қанталға бұрылу үшін мейлінше биікке секіруге үйрету, сапта тұрғанда бірқалыпты қозғалыс ырғағын сақтай отырып жүру және жүгіру қабілетін нығайту. Еңбектеуге жаттықтыру. 3 доғаның астынан кезекпен өткізіп, ептілік пен икемділік қабілетін дамыту. Өз денсаулығын күтуге үйрету.</p> <p>Мақсаты: допты дамалату және бір орында тұрып секіру дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: допты заттардың арасымен домалатқан кезде доп траекториясы бағытын өзгертуді үйрету. Допты қол саусақтарымен қатты күш салмай ақырын итеріп жіберу қабілетін дамыту. Бір орында секіруге, оң және сол жаққа бұрылуға жаттықтыру, екі аяқпен бір уақытта жерден серпіле секіріп оңға, солға бұрылу және айналу қабілетін нығайту. Зейінін, үйлестіру қабілетін дамыту. Салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: үш дөңгелекті велосипедті тебуге үйрету. Бұлшық ет корсетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Өкшеге отырып» допты бір-біріне қарай дамалату қабілетін нығайту, қозбен молшерлеу дағдысын дамыту, доптың бағытын сақтай білуге баулу. Тізесін аздап бүгін ақырын жерге түсу қабілетін дамытуды жалғастыру. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көз қарас қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Епті әрі тез болуға ынталандыруды жалғастыру.</p>	I
IV	<p>Ересектердің күзгі еңбегі</p>	<p>Мақсаты: қазақ ойындарын пайдалану арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту. Міндеттері: алақаны мен табанына сүйеніп төрт аяқтап еңбектеуді, еңбектеген кезде көтерілген заттың биіктігін ескеруді үйретуді жалғастыру, ептілікке баулу. Допты төменнен жоғары қарай саусақпен оп-оңай итеру және допты заттардың арасымен домалатқан кезде бағытын өзгерту қабілетін нығайту. Әлеуметтік ортада дұрыс байланыс орнату, төзімділік қабілеттерін дамыту, қазақтың ұлттық ойындарын пайдалану арқылы балалардың қозғалыс тәжірибесін байыту.</p> <p>Мақсаты: бой түзулігінің бұзылуының профилактикасы, үйлесімділік қабілеттерін дамыту. Міндеттері: басына қап қойып, жіпті бойлай жүруге үйрету (дене сымбатының бұзылуының алдын алу). Еңбектеген кезде қол мен аяқтың жұмысын үйлестіре білу қабілетін нығайту, таяқшаның астынан еңбектеп өткен кезде оған денесін тигізбеуді үйрету; ептілік қабілетін дамыту. Жылдамдықпен оңға және солға бұрылып секіруге жаттығу. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз. Өз денсаулығын күтуге тәрбиелеу.</p>	I

			<p>Мақсаты: ойындар және спорттық жаттығулар арқылы кеңістікті бағдарлауын дамыту.</p> <p>Міндеттері: үш дөңгелекті велосипед тебуге, онымен саяулауға үйрету. Бұлшық ет корсетін нығайту, жалпақтабанның алдын алу, қолдың ұсақ моторикасын дамыту, дыбыстар шығару арқылы орындалатын тыныс алу жаттығуларын дұрыс орындау қабілетін нығайту. «Ирелендеп» жүру мен жүгіруге жаттығу, заттарды оң жағынан және сол жағынан айналып өту қабілетін жетілдіру. Допты саусақтардың ұшымен итеріп, кілемшелердің арасымен «жыланша» ирелендетіп домалату қабілетін нығайту.</p> <p>Еденнен бір уақытта қос аяқтап қатты серпіліп көтерілу, жерге түскен кезде тізені аздап бұту қабілетін нығайтуды жалғастырамыз. Денешынықтыру сабақтарына қатысты жағымды көзқарас қалыптастыру. Бұлшық еттерін нығайтуға ынталандыру.</p>	I
--	--	--	---	---

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Қараша Менің отбасым	I	Отбасы мүшелері	<p>Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: музыкалық сүйемелдеумен түрлі бағытта, әртүрлі ырғақпен қозғалу: ырғақпен жүру, жеңіл жүгіру. Тепе-теңдікті сақтауға жаттығу, басына қапшық қойып жіпті бойлай жүру қабілетін нығайту және басты дұрыс ұстауға үйрету; әдемі жүруге дағдыландыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Бір орында айналып секіруге үйрету, айналу үшін мүмкіндігінше жоғары секіру қабілетін жетілдіру. Қоршаған ортаға қамқорлық жасауға баулу, қозғалыстың айқындығы мен баланың ой-қиялын дамыту.</p> <p>Мақсаты: музыкалық сүйемелдеуге сәйкес түрлі қарқынмен қозғалу білігін дамыту.</p> <p>Міндеттері: қатар жатқан қос сызықтың ортасымен кең адымдап жүруге үйрету. Түрлі ырғақпен музыкаға сәйкес әртүрлі қозғалыстар жасау, ырғаққа сай жүру, қолдарын қозғалтып алға-артқа жеңіл жүгіру. Допты бір-біріне домалатуға жаттығу, допты қос қолдап серпіп итеру қабілетін қалыптастыру; көзбен мөлшерлеу, кеңістікте домалатуға жаттығу, допты қос қолдап серпіп итеру қабілетін бойында қайырымдылық, дербестік, ойыншықтарды күтіп ұстау сынды қасиеттер қалыптастыру.</p> <p>Мақсаты: қозғалыс үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: самокат тебуді үйрету, бір аяқпен жердің бетінен күшпен итерілу. «Жыланша» жүріске және жүгіруге жаттықтыру, заттарды оң жақтан және сол жақтан айналып өту қабілетін жетілдіру. Қимылдарды саппен орындау қабілетін қалыптастыру. Қолды бастан жоғары көтеріп шалақтап, ырғақпен секіруге жаттықтыру (аяқтары бірге, аяқтарының арасын ашып). Жалпақтабанның алдын алу – табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Организмнің жалпы төзімділігін, елтілік пен үйлестіру қабілетін дамыту.</p>	1	
	II	Менің көшем	<p>Мақсаты: денсаулығын күте білуін қалыптастыру, майтабан профилактикасын өткізу.</p> <p>Міндеттері: допты екпінмен итеріп, доптың қозғалыс бағытын сақтауға үйретуді жалғастыру.</p>	1	

	<p>Секірген кезде аяқтың қалпын кезекпен ауыстыру қабілетін жетілдіруді жалғастыру.</p> <p>Кішірегінен алаңмен жүрген кезде тепе-теңдікті сақтау үйрету, жүрген кезде басты дұрыс ұстай білу қабілетін дамыту, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тындау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Дені сау, келбетті, әдемі болуға деген құштарлығын ояту.</p> <p>Мақсаты: доппен жаттығу жасау және сызық арқылы секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты алға-жоғары көтеріп, оны қос қолдап қағып алуға үйрету.</p> <p>Тізені аздап бүгіп, сәл ғана бийікке секіру жаттығуларын ырғақпен орындау қабілетін нығайту. Басына құм салынған қапшық қойып жіпті бойлай жүруге жаттығу, тепе-теңдік сақтау қабілетін дамыту, әдемі жүріске дағдыландыру.</p> <p>Педагогтің түсіндіргендерін мұқият тындау қабілетін қалыптастыру, оның көрсеткендерін мұқият есте сақтауға үйрету. Қимыл-қозғалыстарды балалармен бірге орындау.</p>	1
<p>III</p> <p>Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік</p>	<p>Мақсаты: футбол добымен ойнау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: футбол добын еркін бағытта алып жүруге үйрету. Қос аяқтап алға секіру, екі аяқпен бір уақытта екпінмен секіру және тізесін сәл бүгіп аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетен жетілдіру. Заттарды жанамай айналып өту қабілетін нығайту (жалпақтабанның алдын алу – табанның бұлшық еттерін дамыту). Фитболдарды бір-біріне қарай домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту.</p> <p>Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, сақтық пен қайырымды болуға баулу.</p> <p>Мақсаты: доппен жаттығулар жасау дағдыларын дамыту. Міндеттері: допты жоғары лақтыруға және оны қос қолдап қағып алуға үйрету. Арқанның астынан оң және сол жақ бүйірмен еңбектеп өткен кезде дұрыс топтасу қабілетін нығайту, елтілігін дамыту. Балалардың қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастыру, денешынықтыру жаттығуларымен өз бетінше айналысуға құштарлығын дамыту.</p>	1
	<p>Мақсаты: доппен жаттығулар арқылы қозғалыс тәжірибелерін байыту.</p> <p>Міндеттері: шектелген алаңда денені дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен жүруге үйрету.</p> <p>Жалпақтабанның алдын алу. Арқанның астымен оң және сол жақ бүйірмен өтуге жаттықтыру, қосалқы адымды ретімен орындау арқылы аяқ пен қолдың қимылдарын үйлестіру қабілетін нығайту. Елтілік пен шапшаңдықты дамыту. Балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін байытуды жалғастырамыз; балалардың арасында денешынықтыру сабақтарына оң көзқарас қалыптастырып, дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуға деген құштарлығын дамыту.</p>	1
	<p>Мақсаты: тұрақты тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: балаларды етпетінен жатып, қолдың көмегімен гимнастикалық орындық үстімен еңбектеуге үйрету. Допты бір-біріне лақтырып, оны қос қолды еркін қозғалтып қағып алу қабілетін нығайту (екі қолды бастан жоғары көтеріп қағып алу, ойынға қатысатын жұп арасындағы қашықтық – 1,5 метр). Жалпақтабанның алдын алу, сiңiр аппаратын нығайту және табандағы буындардың қозғалғыштығын арттыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысын қалыптастыру.</p>	1

	IV	Ата-аналар еңбегі	<p>Мақсаты: күш пен ептілікті, допты меңгеру дағдыларын дамыту.</p> <p>Міндеттері: аяқты тиісті жерінде: алыстан және затқа қадам жақындамай, дер кезінде итеру қабілетін қалыптастыру. Жұптасып жеңіл әрі ырғақпен жүгіруге және жүруге үйрету. Жіптің үстімен жүргенде бойды тік ұстап, тепе-теңдікті сақтау қабілетін қалыптастыру. Өрекет етіп жылдамдығын, қимылқозғалыс үйлесімділігін дамыту. Педагогтің тапсырмаларын тез әрі дәл орындау, өз қимылдарын өзге балалармен үйлесімді етіп орындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз. Балаларды ұқыпты болуға, ұжыммен бірге жұмыс істеуге үйрету.</p> <p>Мақсаты: үйлесімділік қабілеттерін дамыту, доппен жаттығу жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p>Міндеттері: допты төмен қарай еденге лақтыру және жерге тиіп, секірген допты екі қолмен қағып алуға үйрету. 4 адымнан бастап қос аяқпен жоғарыға секіру дағдысын, секірген кезде қол мен аяқтың үйлесімділігін сақтай білу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Сап қатарында жүру, бағытын өзгерту. Ептілік, зейін, кеңістікте бағдарлау қабілеттерін дамыту. Спортпен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.</p> <p>Мақсаты: спорттық ойындар элементтері арқылы қозғалыс тәжірибесін байыту.</p> <p>Міндеттері: бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде бастапқы қалыпта дұрыс тұруға, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындауға үйрету. Допты аяқпен екпінді түрде итеру және доптың бағытын сақтау білігін бекіту, көз мөлшерін дамыту. Қимыл үйлесімділігін, ептілікті, назарын дамыту. Төзімділікке, тәртіптілікке тәрбиелеу.</p>	1	1
--	----	-------------------	---	---	---

Ай	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзімі
Өтпелі тақырып Желтоқсан Менің Қазақстаным	I	Жайнай бер, Қазақстаным! (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)	<p>Мақсаты: доппен жаттығу жасау біліктерін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты еденге лақтыру, жерге тиіп секірген допты қос қолдың еркін қимылымен қағып алу қабілетін дамыту. Қойылған заттарға жанаспай, олардың арасымен бағытын ауыстыра отырып еңбектеу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз; ептілік, организмнің жалпы төзімділігін дамыту. Қайырымдылыққа, айналадағы тіршілік иелеріне жағымды көзқарас қалыптастыруға ықпал ету; салауатты өмір сүруге және отбасымен бірге дене тәрбиесімен айналысуға дағдыландыру.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау және еңбектеу жаттығулары арқылы организмнің функционалдық мүмкіндіктерін арттыру. Міндеттері: тапсырмаларды орындап, гимнастикалық орындық үстінде жаттығулар орындау, тепе-теңдікті сақтау. Тізе мен алақанды тіреп, бір қатарға қойылған заттардың арасымен еңбектеп жүру қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Аяқ пен қолдың қозғалысын үйлестіру және заттарға жанаспай жүруді үйрету. Ептілікке, шыдамдылыққа баулу, үйлестіру қабілетін дамыту; тәртіпке бағынуға, батылдыққа баулу.</p>	1	

	<p>Мақсаты: нысанаға дәлдеп лақтыру және ұзындыққа секіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: текшені көлденең нысанаға қолды екпінді түрде түзету арқылы лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіру кезінде дұрыс бастапқы қалыпты бекіту, қолдың төмен-алға қарай қозғалысын аяқтың итерілуімен үйлестіре орындау. Елтілікті, төзімділікті, қиялын дамыту. Мейірімділік пен толеранттылыққа тәрбиелеу.</p>	I
II	<p>Бабалар өмірі-ұрпақтарға өнеге</p> <p>Мақсаты: нысанаға дәлдеп лақтыру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: заттардың арасымен қысқа-қысқа адыммен «жыланша» жүру. Қолымызды аяғымыздың қозғалысына қарай еркін қимылдату. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту; Тұрақты тепе-теңдік сақтауға және биікте тұрып тапсырмаларды орындаған кезде басты дұрыс ұстауға жаттықтыру, дене сымбатының бұзылуының алдын алу. Допты алға-жоғары лақтырып, өзіне жақындатпай, бүгілген саусақтармен қағып алу қабілетін жетілдіру. Балалардың бойында дербестік, өз-өзіне сенімділік қабілетін қалыптастыру. Дене тәрбиесімен айналысуға ынталандыру, дағдыландыру.</p>	I
	<p>Мақсаты: футбол элементтерін қолдану, кеңістікті бағдарлау (оңға-солға) дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алға қарай екпінмен қос аяқтап секіру және тізені жартылай бүгіп, аяқтың ұшымен жерге түсу қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Заттарға жанаспай, оларды айналып өту қабілетін қалыптастыру (жалпақтабанның алдын алу – табандағы бұлшық еттерді нығайту). Бір-біріне фитболдарды домалатуға жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыстың дұрыстығы мен айқындығын дамыту, елгезек әрі қайырымды болуға тәрбиелеу.</p>	I
	<p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір орыннан итеріле отырып, көлденең жолмен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету. Тұрақты түрде тепе-теңдікті сақтау қабілетін жетілдіру, тақтайдың екі ұшынан бастап жүріп, екі жаққа айырылып кетуге үйрету. Оңға қосалқы адым жасап бір кермеден екіншісіне өту арқылы гимнастикалық қабырғамен өрмелеуді бекіту. 20 см биіктіктен теренге секіруге жаттықтыруды жалғастыру. Жерге тізені сәл бүгіп түсу және жерге түскеннен кейін тепе-теңдікті сақтап қалу қабілетін дамыту. Жалпақтабанның алдын алу – снір аппаратын нығайту және табандағы буындардың қозғалғыштық қабілетін арттыру. Табиғатты аялауға тәрбиелеу.</p>	I
III	<p>Тәуелсіз Қазақстан</p> <p>Мақсаты: баланың денсаулығын қорғау және нығайту, дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, қозғалыс қабілеті мен икемділігіне талпындыру.</p> <p>Міндеттері: бір-біріне доп лақтыруды және қолды төбеге көтеріп, қос қолдап қағып алу әдісін меңгеруді жалғастырамыз. Алға қарай секірген кезде қос аяқты бірдей көтеру және тізені аздап бүгіп, жерге түсу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастырамыз.</p>	I

<p>Демді іште сақтамай, еркін демалу қабілетін жетілдіру. Балаларды бір-біріне қайырымды, мейірімді болуға тәрбиелеу.</p>	<p>Мақсаты: доппен жаттығу жасау және еңбектеу арқылы салауатты өмір салтына машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық орындық бойымен етпетінен өрмелеуге үйрету. Орындықтың екі шетінен ұстап, қолдарымызбен көмектесіп өрмелейміз. Допты бір-біріне лақтырып, қолдың басын еркін қимылдатып, бір мезгілде қос қолдап қағып алу қабілетін жетілдіру. Қолды иыққа қойып, аяқтың ұшымен жүруге, тепе-теңдікті сақтауға, сызықтан шығып кетпеуге жаттықтыру. Балалардың бойында салауатты өмір сүру дағдысының қалыптасуына ықпал ету, отбасына және жақындарына құрметпен қарауға үйрету.</p>	<p>Мақсаты: қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: мұзды жолмен сырғанауға, тепе-теңдікті сақтауға үйрету.</p> <p>Арақашықтығы 2 метрлік екі қатарға тұрып, қолды жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтыруға үйрету. Жұлттар арасындағы қышықтық пен допты лақтыру күшін бірбірімен үйлестіру қабілетін дамыту. Қолмен төменге және алға қарай оқыс қимылдар жасау, бір орыннан ұзындыққа секірген кезде аяқты екпінмен алға созу, жерге тізені сәл бүгіп түсу қабілетін дамыту. Көзбен мөлшерлеу қабілетін, әрекет ету жылдамдығын дамыту; бұлшық ет тонусын реттеу қабілетін қалыптастыруды әрі қарай жалғастыру. Айналасындағы адамдармен дос болуға, жағымды көзқарас ұстанымға үйрету.</p>	<p>1</p>
<p>IV</p>	<p>«Қош келдің, жаңа жыл!»</p>	<p>Мақсаты: көз мөлшерін дамыту, салауатты өмір салты машықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: биікте жүрген кезде денені тік ұстап, дене сымбатын сақтау қабілетін жетілдіруді жалғастырамыз. Дененің дұрыс қалпын сақтап, қолдың көмегімен тартылу қабілетін нығайту, организмнің жалпы төзімділігін дамыту, күшін арттыру. Балалардың санасына салауатты өмір сүру дағдысын сіңіруге ықпал ету.</p>	<p>1</p>
		<p>Мақсаты: қозғалысты мәнерлеп орындау дағдыларын ырғаққа үйрету.</p> <p>Міндеттері: биікте жүрген кезде тепе-теңдік пен дене сымбатын сақтап заттарды аттап өтуге жаттықтыруды әрі қарай жалғастырамыз. Допты еденге тігінен лақтырып, жерге тиіп секіргеннен кейін қос қолдап қағып алуды үйрету. Педагогтің айқандарын тындау, оның көрсеткендерін мұқият ден қоюға үйрету, өз қимылдарын өзге балалармен келісіп жасауға үйрету, қозғалыстарды орындау ізбе-ізділігі мен тәртібін сақтау.</p>	<p>1</p>
		<p>Мақсаты: спорттық жаттығулар арқылы қозғалыс үйлесімділігін және төзімділікті дамыту.</p> <p>Міндеттері: қарды нысанаға лақтыруға, сермеуге үйрету. Бір-бірін шанамен сүйреу, шананы бірде оң, бірде сол қолымен сүйреу білігін дамыту.</p> <p>Тұрақты тепе-теңдік пен биікте жүрген кезде денені тік ұстап, дене сымбатын сақтау, одан аяқтың ұшымен жеңіл түсу қабілетін нығайту (сколиоздың алдын алу). Дұрыс тыныс алу</p>	<p>1</p>

					дағдысын қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыстың айқындығын, ырғаққа сәйкестігін дамыту. Қоршаған ортаның сұлулығын қабылдай білу. Үйрету, ойыншықтарды күтіп ұстауға тәрбиелеу. Әрекеттерді бірлесіп орындау, бір-біріне жол беру біліктерін тәрбиелеу.	
--	--	--	--	--	---	--

Ай Өтпелі тақырып	Апта	Тақырыпша	Мақсаты	Сағат саны	Мерзім i
Қаңтар Қызықты қыс мезгілі	I	Жаңа жылдық сыйлықтар	<p>Мақсаты: жарыстар ұйымдастыру арқылы балалардың қозғалыс әлеуетін дамыту.</p> <p>Міндеттері: жарыстардың көмегімен балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамытуды жалғастырамыз. Бір орыннан ұзындыққа секірген кезде бастапқы қалыпты сақтау қабілетін нығайту, өзінің қатардағы орнын тез табу қабілетін нығайту, залдағы кеңістікті толық пайдалануға, жүрген кезде бір-біріне кедергі келтірмеуге үйрету. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалыс бағытын сақтау қабілетін жетілдіру, көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ептілікке, зейінділікке баулу; төзімді, тәптілігі болуға үйрету; күшті, епті болуға деген қызығушылығын ояту.</p> <p>Мақсаты: күппен бір-біріне доп лақтыру, ойын жаттығулары арқылы ұзындыққа секіру дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: шаңғыны киюге және шешуге, дайындық жаттығуларын орындауға үйрету.</p> <p>Арақашықтығы 2 метрлік қос қатарда тұрып, қолдарын жоғары көтеру әдісімен бір-біріне доп лақтырып ойнауға үйрету. Допты лақтыру күші мен қатарлар арасындағы қашықтықты сәйкестендіру. Қолдармен төменге және алға оқыс қимылдар жасау қабілетін жетілдіруді жалғастыру, бір орында тұрып ұзындыққа секірген кезде қос аяқты бірдей екпінмен алға шығарып, жерге түскенде тізені аздап бүгуге үйрету; көзбен мөлшерлеу қабілетін дамыту, зейінділікке, жылдам әрекет етуге баулу. Педагогтің айтқандарын асықпай мұқият тындау қабілетін қалыптастыруды жалғастырамыз; өзгелермен дос болуға, төңірегін жылы, жағымды қабылдауға үйрету.</p>	1	
			<p>Мақсаты: шаңғымен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шаңғыны киюге және шешуге, дайындық жаттығуларын орындауға үйрету. Бір орында түрегеліп тұрып, қар лақтыру, бүгілген қолдарды екпінмен түзету арқылы қардың лақтыру күшін арттыру. Дұрыс жүру рефлексіні қалыптастыру, дамыту.</p>	1	
	II	Қыс қызығы	<p>Мақсаты: денешынықтыру сабақтары арқылы экологиялық мәдениеттерін қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бөренемен төрт аяқтап өрмелеген кезде аяқ пен қолдың жұмысын үйлестіруге үйрету, 2 метр қашықтықта тұрып, бір-біріне доп лақтырысу қабілетін жетілдіруді әрі қарай жалғастыру, доптың ұшу бағытын қадағалау, ұшып келе жатқан допты қолды бүгіп жеңіл қағып алу. Қозғалыс ырғағын, айқындылығын дамыту. Балалардың бойында экологиялық мәдениеттің, жануарлардың табиғат жағдайындағы тіршілігі жайлы түсінік қалыптастыруға ықпал ету.</p>	1	