

БЕКІТЕМІН  
ШҚО білім басқармасы  
Өскемен қаласы бойынша  
білім бөлімінің «Ақ бота»  
балабақша-бөбекжайы»  
КМҚК директоры  
*С.Б.Саирова* С.Б.Саирова



«Денсаулық» дағдысы бойынша 2023 – 2024 оқу жылына арналған  
дене шынықтырудан «Балақан » және «Бәйшешек» ортаңғы  
топтарының ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

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

**Білім беру ұйымы:** Шығыс Қазақстан Облысы білім басқармасы Өскемен қаласы бойынша білім бөлімінің «Ақ бота балабақша-бөбекжайы» КМҚК

**Топ:** Ортаңғы топтар

**Балалардың жасы:** 3-4 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (лентамен)</b>  Б. қ.: «Оң-сол» Аяқтары алшақ қойылған , ленталар төменде. басты оңнан-солға қарай бұрып «сол жақ» деп айту, солдан-оңға қарай бұрып «оң жақ» деп айту. /6 р/  Б. қ.: «Шеңбер жасау» Аяқтары алшақ қойылған , ленталар жанда, лентаны жоғарыдан-төменге, төменнен-жоғарыға иықты айналдыра отырып шеңбер жасау. / 6 р/  Б.қ.: «Маятник» Тік тұрып, аяқты бірге ұстайды, денені солға еңкейтеді, оң қолмен қабырғаны, сол қолмен саннан тізеге дейін сипалайды, дәл осылай екінші аяқпен жасалады./6 р/  Б.қ.: «Жасыру» Аяқты алшақ қоямыз. Ленталар белде. Алдыға қарай еңкейіп ленталарды созу «бар» деп айту, артқа шалқайып, ленталарды жасыру «жоқ» деп айту. /6 р/  Б.қ.: «Тағзым» Денені тік ұстау. Лента белде. 1- алға қарай еңкейіп,  2- лентаны аяқ басына дейін жеткізу керек.  Б.қ.: «Серіппе» Аяқтарын алшақ қою, лента төменде. Орнында тұрып «серіппе» секілді секіру. /15-20 секунд/  <b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.  <b>Тепе - теңдікті сақтау. .</b></p>

		<p>Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.</p> <p><b>Секіру</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 1-2метр қашықтыққа алға ұмтылып аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру, .</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (гимнастикалық шеңбермен).</b></p> <p>1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 1-1 гимнастикалық шеңберді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1-2 иыққа салып, басқа кию; 1-3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).</p> <p>2. Бастапқы қалып: тік тұрып, гимнастикалық шеңберді екі қолымен төменде ұстау; 2-1 қолды жоғары көтеріп, гимнастикалық шеңберді ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2-2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);</p> <p>3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3-1 оң жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-2 тіктелу; 3-3 сол жаққа бұрылып, гимнастикалық шеңберді жерге қою; 3-4 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p>4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, гимнастикалық шеңберді екі қолмен ұстау; 4-1 бір бағытта жеңіл секіру; 4-2 бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p>

		<p>Секіру кезінде балалардың бір-біріне кедергі жасамай, еркін және ыңғайлы бағытта жаттығу жасауына мүмкіндік беріледі.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру. Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тура жолмен, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың бойымен жүру.  <b>Жүгіру.</b> Алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  <b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Затты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу  <b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру)секі 15-20 см биіктіктен секіру.  <b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.  <b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.  <b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Қараша</b></p>	<p>Дене шынықтығу</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Балалар жалауларын жоғары көтеріп, екі қолын қайшылайды.</li> <li>1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.       <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, жалауларын қояды.</li> <li>2.2. Б.қ. (жаттығу 4 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалау ұстаған қолдары екі жанында.       <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Аяқтарын жинап, жалауларын ұстаған қолдарымен құшақтайды.</li> <li>3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</li> </ol> </li> <li>4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде.       <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</li> <li>4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).</li> </ol> </li> </ol> <p><b>.Негізгі қимылдар:</b></p>

		<p><b>Жүру.</b>Әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b>Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, . Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар</b> Нұсқаушы таңдаған музыкаға таныс физикалық жаттығулар жасайды.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Желтоқсан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (орамалшалармен)</b></p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>1.1. Балалар орамалшалармен беттерін жауып, "тауып ал" дейді;</p> <p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалшаларын умаждап: "жуамыз" дейді,</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).</p> <p>3.Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалшалар тізе үстінде</p> <p>3.1. Жерге арқаларынан жатып, орамалшалармен беттерін жауып: "ұйықтайық" дейді.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p>

		<p>4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Затты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға жоғары –төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту,</p> <p><b>Секіру.</b> 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
<p><b>Қаңтар</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен)</b></p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар төмен түсірілген.</p> <p>Қолды екі жаққа созу, жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: отыру, аяқтарды бірге қою, қолдарды тізеге қою.</p> <p>Бір жаққа қарай бұрылу, текшелерді еденге ұру, денені түзу ұстап тұру.</p> <p>Дәл солай екінші жақпен орындалады.</p> <p>Бастапқы қалып: тұру, қолдар түсірілген. "Шеге қағып жатырмыз",- деп, жартылай отырып, текшені еденге ақырындап ұру; бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p>Бастапқы қалып: қолды алдыға созып, етпетімен жату.</p> <p>Екі қолды екі жаққа созу, алға қарау, мұнда қолды бүкпеуге тырысу керек, бастапқы қалыпқа оралу.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p>

		<p><b>Жүру.</b> Тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p><b>Жүгіру.</b> тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасы мен (арақашықтығы10см) жүру Арқан бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b>Туннель арқылы еңбектеу. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу,</p> <p><b>Секіру.</b> Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау, балалар қайталайды және өз элементтерін әкеледі.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b>Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p>Дене шынықтыру</p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <p>– Ал, енді доптармен жаттығу жасайық.</p> <p>– Қалай қарайсындар? Балалар қуана келіседі. <span style="float: right;">1.</span></p> <p>Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</p>

		<p>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде.</p> <p>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</p> <p>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.</p> <p>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</p> <p>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> <span style="float: right;"><b>Жүру</b></span></p> <p>.Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 10 см,) жүру. Сызықтардың, арқанның, тақтайдың скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b>Допты бастан асыра екі қолмен және бір қолымен лақтыру (1 метр қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу</b> Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 сантиметр), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу</p> <p><b>Секіру.</b> Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру,</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b>Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау.</p>
<b>Наурыз</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (сылдырмақтармен)</p> <p>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>1.1.Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі</p>

қолдарымен сылдырлатады.

1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).

2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде

2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.

2.2. Бастапқы қалып

2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады

2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).

3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.

3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.

3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде

4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.

4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).

**Негізгі қимылдар:**

**Жүру.** Әртүрлі бағытта: ура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүру.

**Тепе - теңдікті сақтау.** Қырлы тақтайдың бойымен жүру.

**Жүгіру.** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру.

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** Допты кедергілер арқылы бастан асыра лақтыру (1 метр қашықтықта) қағып алу. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Допты бастан асыра лақтыру.

**Еңбектеу, өрмелеу.** . 5 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу, етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу.

**Секіру.** 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру, 3-4 сызықтан аттап (сызықтар арақашықтығы 30-40 см). секіру.

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.

**Спорттық жаттығулар.** Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды

		<p>үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату.</p>
<b>Сәуір</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ал, енді доптармен жаттығу жасайық.</li> <li>– Қалай қарайсындар? Балалар қуана келіседі.</li> <li>1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды.</li> <li>1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</li> </ul> </li> <li>2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.</li> <li>2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</li> </ul> </li> <li>3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.</li> <li>3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</li> </ul> </li> <li>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде</li> </ul> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру;</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Заттардың арасымен доптарды оң және сол, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (1,5-3,5 метрден кем емес), оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға (1,5-2 м. қашықтықтан) лақтыру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдармен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан меналақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 40 см арқанның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секі 15-20 см биіктіктен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген</p>

		<p>жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<b>Мамыр</b>	Дене шынықтыру	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (жіппен)</b></p> <p>1. "Жіпті соз" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, жіптің екі шетінен керіп ұстап, төмен түсіріп тұру. 1-2-жіпті жоғары көтеру, оған қарау. 3-4- бастапқы қалыпқа келу, "төмен" деу.</p> <p><b>"Бұрылу" жаттығуы.</b> Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, жіптің екі шетінен керіп ұстап, иық бойында ұстап тұру. 1- оңға бұрылу, қолды оң жаққа созу. 2- бастапқы қалып, сол жаққа орындау.</p> <p><b>Сәл отыру" жаттығуы.</b> Бастапқы қалып: жіптің екі шетінен ұстап тұру. 1-2-сәл отыру, арқаны түзу ұстап, өкшені көтеру, жіпті екі жағынан ұстаған күйде қолды алға созу, басты тік ұстау. 3-4-бастапқы қалып.</p> <p><b>"Еңкею" жаттығуы.</b> Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қолды жіппен желке тұсында ұстау. 1-жіпті ұстаған күйде жоғары созу. 2-оңға еңкею. 3-бастапқы қалып. 4- сол жаққа орындау.</p> <p><b>"Бүгілу, майысу".</b> Бастапқы қалып: етпетінен жату, жіп тура созылыңқы қолда. 1-3-артқа қарай майысу, жіпті жоғары көтеру. 4-бастапқы қалып.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b> <b>Жүру.</b> Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), арқан</p>

бойымен жүру.

**Жүгіру.** белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру.

Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден жүгіру.

**Домалату, лақтыру, қағып алу.** 1 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1 м) нысанаға лақтыру. Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1 м қашықтықта) қағып алу

**Еңбектеу, өрмелеу.** Құрсаудан еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғаға биіктігі 1,5 м). жоғары – төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту,

**Секіру.** Тұрған орнында қос аяқпен секіру, 1-2 метр қашықтыққа алға қарай ұмтылып аяқпен секіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру 15-20 см биіктіктен секіру

**Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.** Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау.

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