

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



«Денсаулық» дағдысы бойынша 2024 – 2025 оқу жылына арналған  
дене шынықтырудан «Ақ қанат» және «Балақан» ересек топтарының  
ұйымдастырылған іс-әрекетінің перспективалық жоспары

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбиемен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы Негізінде 2024-2025 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:** Ересек топтар

**Балалардың жасы:** 4-5 жастағы балалар

**Жоспардың құрылу кезеңі:** қыркүйек- мамыр

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене тәрбиесі	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (шеңберлермен).</b>  Б.қ. жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау. шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; иыққа салып, басқа кию; бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).  Б.қ. тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау. қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау);. Б.қ. жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою. оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; тіктелу; сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).  Б.қ. аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау. бір бағытта жеңіл секіру; бастапқы қалыпқа келу ( 3-4 рет қайталау).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Әртүрлі бағытта және шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі бағытта ұстап, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, аяқтың сыртқы қырымен жүру, шағын топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иреленген лента бойымен жүру  <b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен, «жыланша» ирелендеп , шашырап жүгіру.  <b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу.  <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес)  <b>Секіру:</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;  <b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың</p>

		<p>арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу..</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру</b> Сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Қолды артқа апарып шапалақтау; белге қойып оңға-солға иілу; аяқпен топылдату; алға еңкею, қолды аяқтың ұшына жеткізу.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (жалаушалармен)</p> <p>Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>Балалар жалаушаларымен оң жаққа бұрылып, "желбіре" дейді;</p> <p>Бастапқы қалып</p> <p>Балалар жалаушаларымен сол жаққа бұрылып, "желбіре" дейді;</p> <p>Бастапқы қалып</p> <p>Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).</p> <p>Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде</p> <p>Қолдарын жоғары көтеріп, жалаушаларымен: "жаса" дейді;</p> <p>Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).</p> <p>Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, жалаушалар тізе үстінде</p> <p>Жерге арқаларынан жатып, жалаушаларын жоғары желбіретіп:</p> <p>Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p>4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде</p> <p>4.1. Жалаушаларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау</b> Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. (арақашықтығы 15 см.)</p> <p>Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Гимнастикалық орындық үстімен жүріп, допты оң, сол жаққа жерге соға, қос қолмен қағып ала жүруді; бір қолмен дорбашаны төменнен шығыршық ішіне лақтыруды үйрету.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыларды жібермей өрмелеуді, келесі қабырғаға ауысу және төмен түсуді үйрету.</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру,</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Екеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу;</p>

		<p>араларын алшақ ұстау және жақын тұру.  <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><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (доптармен)  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолдарын қайшылайды.  Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды.  Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).  Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында.  Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды.  Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде  Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.  Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен жүру (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен еңбектеу, қолдарымен тартылып, алға қарай тартылу. Доғаның астымен (биіктігі 50 см) еңбектеу</p> <p><b>Секіру.</b> Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру,</p>

		<p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b>  .Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</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><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (орамалшалармен)  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Балалар орамалшалармен беттерін жауып, "тауып ал" дейді;  Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалшаларын умаждап: "жуамыз" дейді,  Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады).  Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, орамалшалар тізе үстінде  Жерге арқаларынан жатып, орамалшалармен қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіреміз.  Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде  Орамалдарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.  Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру</p> <p><b>Жүгіру.</b> 1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылдыМіндеті: ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру;</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту,бұрылу.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> қашықтықтан дорбашаны себетке лақтыруды, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуді жаттықтыру.</p>

		<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүруді; гимнастикалық орындықтан белгіленген орынға биіктіктен секіріп түсуді үйрету</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Нұсқаушы музыкаға таныс физикалық жаттығулардың әдемі, әсем орындалуын көрсетеді.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау.</p>
Қаңтар	Дене тәрбиесі	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).</b> Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, допты екі қолмен алда ұстау. Допты жоғары көтеріп, оңға және солға қарай бағыттау (6–8 рет қайталау). Бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып тік тұру, допты екі қолмен ұстау. жерге отырып, допты жерге қою, тұрып допты алға қарай бағыттау (4-5 рет қайталау). бастапқы қалыпқа келу. Допты екі қолмен ұстап, бір орында секіру.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Бағытты өзгерте жүгіру, өз орнын тауып жүгіру, заттарды айналып, аттап жүгіру .</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан),</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Бір аяқта тұрып тере-теңдік сақтау.Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа</p>

		<p>алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 50 см биіктікке ілінген арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</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> Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді – шапшаңдық, ептілікті дамыту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру;</p>
<p><b>Ақпан</b></p>	<p><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары:</b>  Б.қ.: «Тик-так» Аяқтары алшақ , қолдары белде. «Тик» сөзін айтып басты оңға қисайту , «так» сөзін айтып басты тік ұстау, басты солға қисайтып қайталау. (6 рет қайталау)  Б. Қ.: «Иықтың жүруі» Аяқ иық көлемінде, қолдар иық үстінде. Иықты артқа, алдыға қарай айналдыру. /6 рет қайталау/  Б. Қ.: «Ағаштар тербеледі» яқтар алшақ қойылған, қолдар жоғарыда. Оң жаққа, сол жаққа тербелу. /6 рет қайталау/  Б.қ.: «Күнге жетемін» Аяқтарын алшақ, қолды жанға созу. Секіріп аяқты біріктіру. Қолды жоғары созып, шапалақтау. (10-15 секунд)  Б.қ.: «Араның ұшуын бақылау» Аяқтар алшақ қойылған, қолдар бүйірде. Мойынды оңнан солға қарай, солдан оңға қарай айналдыру. «з-з-з» деп айту/6 рет қайталау/  <b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру;</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу</b> (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p>

		<p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту</p> <p><b>Секіру.</b> 2 аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру,</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Шаңғымен бірінің артынан бірі жүру. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p>
<p><b>Наурыз</b></p>	<p><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> (сылдырмақтармен)  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолдарымен сылдырлатады.  Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде  Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады.  Бастапқы қалып  Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады  Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады).  Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында.  Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады.  Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).  Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде  Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру.  4Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру.</b> Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.  Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу</p>

		<p>қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> 10 м.етрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;</p> <p><b>Секіру.</b> Гимнастикалық орындық үстімен әр қадам сайын текшені қолдан-қолға ауыстыра жүруді, жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар: Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту.</p>
Сәуір	Дене тәрбиесі	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз)</b> Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу. артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.</p> <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. Қолды екі</p>

		<p>жаққа созып басқа қапшық қойып заттардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура шеңбер бойымен, «жыланша» ирелеңдеп, шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан) Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан).</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу.</b> Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.</p> <p><b>Секіру</b> Гимнастикалық орындық үстінде етпетінен жатып, қолымен тартыла жылжу; биіктіктен белгіленген орынға секіріп түсу.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу.</p>
<p><b>Мамыр</b></p>	<p><b>Дене тәрбиесі</b></p>	<p><b>Жалпы дамыту жаттығулары</b> Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын төмен түсіріп тұру. "Міне, біз қандай биікпіз!",- деп қолдарын жоғары көтеру, отыру және қолдарын тізесіне қою. "Міне, біз қандай кішкентаймыз!",- деп, бастапқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып: қолдарын артқа тіреліп, аяқтарын біріктіріп, алға созып отыру. Аяқтарын бұгу, тізесін өзіне қарай тарту және аяқтарын созу. Бастапқы қалып: қолдарын иектеріне қойып, етпетімен жату. Қолдарын алға созу, нұсқаушыға көрсету және алақандарын артқа қойып, "балық" болып жүзеді. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдарын еркін төмен түсіріп тұру. Орындарында "торғайша" секіреді. үйлестіру. <b>Негізгі қимылдар:</b>  <b>Жүру</b> Әртүрлі бағытта және шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі</p>

		<p>бағытта ұстап, аяқтың ұшымен жүру, өкшемен жүру, аяқтың сыртқы қырымен жүру, шағын топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иреленген лента бойымен жүру</p> <p>қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру.</p> <p><b>Тепе - теңдікті сақтау.</b> Шектеулі зат үстімен жүрген кезде тепе-теңдік сақтауға, адымдап, аяқ ұшымен жүруге; шығыршықтан-шығыршыққа екі аяқпен секіруге үйрету.</p> <p><b>Жүгіру.</b> Сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру. (арақашықтығы 15 см.) Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру.</p> <p><b>Домалату, лақтыру, қағып алу.</b> Допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).</p> <p>Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату.</p> <p><b>Секіру.</b> Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Сапқа тұру, қайта сапқа тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар:</b> Жайдары жаздың ойындары".</p> <p>балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p>
--	--	---