

Бекітілді:

№ 23 «Ынтық» бөбекжай бақпасының
менгерушісі Арынтаста Р.Ж.

31.08.2024 ж.



**2021 – 2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім саласы бойынша
Дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары.
Кіші топ**

2021 – 2022 оқу жылы.

2021- 2022 оқу жылының Кіші топқа арналған дене шынықтыру ҰОҚ перспективалық жоспары

Білім саласы: «Денсаулық»

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қыркүйек. «Балабақша»	I	«Менің балабақшам»	<p>Тақырыбы: Бір қатар тізбемен жылдам және баяу жүру. Мақсаты: Жылдам қозғалуды, баяу, жылдам жүруді және доптарды себетке салуды үйрету. Қимылдық ойындарды қызығушылықпен орындауға тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Есте сақтау қабілетін дамыту.</p>	<p>Құралдар: кішкентай доптар, жүруге арналған жолдар, әр түстегі шарлар мен себеттер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Қол ұстасын шеңбер жасау. Мақсаты: жылдам қозғалуды, жүгіруді үйрету. Қимылдық ойындарды қызығушылықпен орындауға тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: кішкентай доптар, жалаушалар әр түстегі шарлар мен себеттер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Аланның бір шетінен екінші шетіне жылдам және баяу жүгіру. Мақсаты: Баяу және жылдам жүгіруді, қос аяқпен бір орында тұрып секіруді үйрету. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: кішкентай доптар, шарлар.</p>	1
	II	«Менің достарым».	<p>Тақырыбы: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру Мақсаты: Балаларды белгіленген жерге дейін (2-3м) еңбектеу ережелеріне үйрету. Қимылдық ойындарға қызығушылықпен қатысуға тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: кішкентай доптар, шарлар мен себеттер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Белгіленген жерге дейін (2-3м) еңбектеу Мақсаты: Балаларды белгіленген жерге дейін еңбектеуді қайталату және 3-4 таяқшалардан аттап өтуге үйрету. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-біріне сыйлауға тәрбиелеу. Жаттығудың ережесін дұрыс орындаруын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: сылдырмақтар, таяқшалар, ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Таяқшалардан (3-4) аттап жүру. Мақсаты: Балаларды таяқшалар арасымен аттап өтуді қайталату және кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүруді үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауларын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: сылдырмақтар, таяқшалар, кегельдер, ойынға қажетті заттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ саны
Қыркүйек. «Балабақша»	III	«Менің сүйікті ойыншықтарым».	<p>Тақырыбы: Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүріп өту. Мақсаты: Балаларға кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүруді және еңбектеп жіптің арасымен өтуді үйрету. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындауға дағдыландыру.</p>	<p>Құралдар: сылдырмақтар, кегельдер жіп және ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жіптің (биіктігі 30-40см) астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Балаларға еңбектеп жіптің астынан өтуді қайталату және допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыруды үйрету. Бір-біріне кедергі жасамай арақашықтықты сақтауларын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: сылдырмақтар, доптар, жіп және ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Мақсаты: Балаларға допты лақтыруға және еңбектеуді үйрету. Бір-біріне кедергі жасамай арақашықтықты сақтауларын қадағалау. Қимыл-қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Ұлттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>Құралдар: әр түстегі текшелер, доптар, доға және ойынға қажетті заттар.</p>	1
	IV	«Балабақшадағы үлкендердің біті»	<p>Тақырыбы: Доғалар астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Балаларға жаттығу ережелерін толық орындауға үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауларын, арақашықтықты сақтауларын қадағалау. Бір-біріне кедергі жасамай арақашықтықты сақтауларын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: әр түстегі текшелер, доға арқан және т.б. ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Арқан үстінен секіру. Мақсаты: Балаларға жаттығу ережелерін толық орындауға үйрету. Бір-біріне кедергі жасамауларын, арақашықтықты сақтауларын қадағалау. Қимыл-қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құралдар: текшелер, доға, арқан және т.б</p>	1
			<p>Тақырыбы: Тартылған жіптен аттап өту (биіктігі 10-15см) Мақсаты: Балаларға допты лақтыруға және еңбектеуді үйрету. Бір-біріне кедергі жасамай арақашықтықты сақтауларын қадағалау. Қимыл-қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Ұлттық ойындарға қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>Құралдар: кішкентай текшелер, доптар, жіп және т.б ойынға қажетті заттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Менің отбасым»	I	«Менің отбасым».	<p>Тақырыбы: Допты бір-біріне лақтырып ұстап алу. Мақсаты: Допты лақтыру әдістерін игеру жағдайларын қамтамаңыз ету түзу және ирек жолдармен жүгіруді үйрету. Жылдамдыққа ептілікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құралдар: доптар, гүлдер, жалаушалар, текшелер</p>	1
			<p>Тақырыбы: Бір тізбекпен тізені жоғары көтеріп жүру. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында балалардың икемділігін қалыптастыру. Ұйымшылдыққа ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құралдар: шығыршықтар доптар және ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты алға домалату және оны қуып жету. Мақсаты: Допты алға домалату және оны қуып жетуді үйрету. Жаттығуларды орындау алдында балалардың икемділігін дайындау. Жүгіру кезінде дұрыс тыныс алуларын, дене бітімдерін тік ұстауларын қадағалау.</p>	<p>Құралдар: Шығыршықтар, доптар.</p>	1
	II	«Менің көшем» « Мен тұратын үй».	<p>Тақырыбы: 10-15 см биіктен секіру Мақсаты: Жұптасып сапта жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. 10-15 см биіктіктен секіруге үйрету, Қимыл – қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту.</p>	<p>Құралдар: Мат, 15-20 см биіктіктегі орындық.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Алға жылжып допқа дейін секіру. Мақсаты: Сапта жүру, жәй және жылдам жүру, сигнал бойынша жылдам жүгіру. Алға жылжып допқа дейін секіру, Секіру, жүгіру дағдыларын жетілдіру, зейінділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құралдар: доптар, себет, атр ибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жалпақ тақтай бойымен тепе теңділікті сақтап жүру. Мақсаты: Сапта жәй жүру және жүгіру Аю мен қоянның қимылын жасап жүру және секіру дағдыларын қалыптастыру. Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын жетілдіру, қол-аяқ қимыл қозғалысын арттыру. Денсаулығын нығайту.</p>	<p>Құралдар: 30 см ені бар тақтайша, текшелер.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Менің отбасым»	III	«Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік».	<p>Тақырыбы: Отырып (арақашықтығы 50-100см) допты бір-біріне домалату. Мақсаты: Балаларды арақашықтықты сақтай білуге, кедергілерден аттай білуге дағдыландыру. Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p>	Құралдар: гүлдер, жалаушалар, доптар, текшелер	1
			<p>Тақырыбы: Бірнеше доға астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Сапта тізбектеліп жүруге жыланша ирелеңдеп жүруге және жүгіруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру қол – аяқ үйлесімділігін арттыру.</p>	Құралдар: әр түсті текшелер, доға, арқан және т.б ойынға қажетті заттар.	1
			<p>Тақырыбы: Біз шапшаң және батылмыз. Мақсаты: Шеңбер етіп қойылған жіптің бойымен жүгіру. Допты кеудеден қос қолмен лақтыру домалап бара жатырған допты қуып жету.</p>	Қажетті құралдар: Жіп, доп және т.б ойынға қажетті құралдар.	1
	IV	«Алтын күз».	<p>Тақырыбы: Бірқалыпты жеңіл секіру. Мақсаты: Бірқалыпты жеңіл секіруді үйрету Белгіге жауап беру білігін дамыту Гимнастикалық скамейка үстімен тепе – теңдікті сақтап жүруді белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.</p>	Құрал-жабдықтар: гимнастикалық скамейка, бала санына қарай атрибуттар, дөңгелектер.	1
			<p>Тақырыбы: Шектелген жазық бойымен жүру. Мақсаты. Тепе – теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруге үйрету Алға жылжи отырып секіру іскерліктерін бекіту Өртүрлі қалыпта допты қос қолмен лақтыру іскерліктерін жетілдіру Балалардың денсаулығын шынықтыру</p>	Құрал-жабдықтар: гимнастикалық скамейка, бала санына қарай атрибуттар, дөңгелектер.	1
			<p>Тақырыбы: Жерде жатқан тақтай бойымен өрмелеу. Мақсаты: Сапта тізбектеліп жүруге жыланша ирелеңдеп жүруге және жүгіруге үйрету Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру қол-аяқ қимыл қозғалысы үйлесімділігін арттыру ойын мазмұнын түсініп ойнауға үйретуді жалғастыру.</p>	Құрал-жабдықтар: Саты, атрибуттар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қараша. «Дені саудың жаны сау»	I	«Пайдалы көкөністер».	<p>Тақырыбы: Отырып (арақашықтығы 50-100см), допты бір-біріне домалату. Мақсаты: Балаларды арақашықтықты сақтай білуге, кедергілерден аттай алуға дағдыландыру. Жылдамдыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p>	<p>құралдар: Гүлдер, жалаушалар, доптар, текшелер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жіптің (биіктігі 30-40 см) астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Балаларды биіктігі 30-40 см жіптің астынан еңбектеп өтуге үйрету. Бір тізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Қимыл-қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>құралдар: гимнастикалық таяқшалар, жіп және ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Екі қатар қойылған кегельдер арасымен допты қос қолдап ұстап жүру. Мақсаты: Балаларды арақашықтықты сақтай білуге дағдыландыру допты лақтыруға үйретуден бітімінің дұрыс қалыптасуын қадағалау ойлау қабілетін дамыту.</p>	<p>құралдар: әр түстегі шарлар, кегелдер және ойынға қажетті заттар.</p>	1
	II	«Жеміс бағында».	<p>Тақырыбы: Допты алға домалату және оны қуып жету. Мақсаты: Допты алға домалату және оны қуып жету. Жаттығуларды орындау алдында балалардың икемділігін дайындау. Ұйымшылдыққа ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>құралдар: шығыршықтар, доптар, құм салынған қапшықтар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Бір сызықтан қос аяқтап секіру. Мақсаты: Балаларды бір тізбекпен жүруге және жүгіруге үйрету. Қимылды ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу. Балалардың өз бетінше жасалатын қозғалыс қызметін тұрақты қолдап отыру есте сақтау қабілетін дамыту.</p>	<p>құралдар: гимнастикалық таяқшалар, жіп және ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Бір сызықтан қос аяқтап секіру. Мақсаты: Балаларды бір тізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Балалардың өз бетінше жасалатын қозғалыстық қызметін тұрақты қолдап отыру, есте сақтау қабілеттерін дамыту.</p>	<p>құралдар: гимнастикалық таяқшалар, жіп және ойынға қажетті заттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қараша. «Дені саудың жаны сау»	III	«Өзім туралы «Мен кімін».	<p>Тақырыбы: Жерде жатқан тақтай бойымен өрмелеу.</p> <p>Мақсаты: Сапта тізбектеліп жүруге, жыланша ирелеңдеп жүруге және жүгіруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру, қол-аяқ қимыл-қозғалысы үйлесімділігін арттыру. Ойын мазмұнын түсініп ойнауға үйретуді жалғастыру.</p>	<p>Құрал-жабықтар: Саты, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Бірін-біріне кедергі жасамай түрлі бағытта жүгіруге үйрету.</p> <p>Мақсаты: Бірін-біріне кедергі жасамай түрлі бағытта жүгіруге үйрету. Қозғалыс үйлесімділігін дамыту. өзінің қимылын басқа балалардың қимылымен сәйкестендіруге үйрету. Денен шынықтыру жаттығуларын орындау ниеттерін тәрбиелеу.</p>	<p>Қажеті құралдар: таяқша, доп, жіптермен жаттығуларды орындау.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жіптің (биіктігі 30-40см) астынан еңбектеп өту.</p> <p>Мақсаты: балаларды биіктігі 30-40см жіптің астынан еңбектеп өтуге үйрету. Бір тізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Қимылдық ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу. Балалардың өз бетінше жасалатын қозғалыстық қызметін тұрақтықолдап отыру, есте сақтау қабілеттерін дамыту.</p>	<p>Қажеті құралдар: таяқша, доп, жіптермен жаттығуларды орындау.</p>	1
	IV	«Мөлдір су».	<p>Тақырыбы: 10-15 см биіктен секіру.</p> <p>Мақсаты: Жұптасып сапта жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. 10-15см биіктіктен секіруге үйрету, Қимыл –қозғалысы белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал- жабыдықтар: мат, 10-15 см биіктіктегі орындық.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Алға жылжып допқа дейін секіру.</p> <p>Мақсаты: Сапта жүру, жәй және жылдам жүру, сигнал бойынша жылдам жүгіру. Алға жылжып допқа дейін секіру, Секіру, жүгіру дағдыларын жетілдіру, зейінділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал- жабыдықтар: доптар, себет, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жалпақ тақтай бойымен тепе теңділікті сақтап жүру</p> <p>Мақсаты: Сапта жәй жүру және жүгіру Аю мен қоянның қимылын жасап жүру және секіру дағдыларын қалыптастыру, Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын жетілдіру, қол-аяқ қимыл қозғалысын арттыру Денсаулығын нығайту.</p>	<p>Құрал- жабыдықтар: 30 см ені бар тақтайша, текшелер, атрибуттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Бізді қоршаған әлем»	I	«Қуыршақтың жиназдары».	<p>Тақырыбы:Жіңішке арқан бойымен қолды белге қойып түзу жүру.</p> <p>Мақсаты:Сапта бір-бірлеп заттар арасымен жүруге, жүгіруге үйрету. Қол-аяқ қимыл қозғалысы үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін ойын барысында сақтау қажеттігін түсіндіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:жіңішке ұзын арқан, әр балаға лента.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты бір-біріне домалату.</p> <p>Мақсаты: Сапта бір-бірлеп аяқ ұшымен өкшемен жүруге допты жерде отырып бір-біріне домалатуға үйрету. Жалпы дамыту жаттығуын дұрыс орындауға үйрету.</p>	<p>Құрал- жабдықтар:үлкен диаметрлі (20 см) доптар, әр балаға лента.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Доптар салынған себетке дейін жүгіріп қайта оралу.</p> <p>Мақсаты:Шеңбер бойымен аралықты сақтай отырыпжүруге және жәйжүгіруге, допты қақпаға домалатып кіргізугеүйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға ынталарын арттыру, қол-аяқ қозғалысын жетілдіру.</p>	<p>Құрал- жабдықтар:доптар салынған себет,әр балаға атрибуттар.</p>	1
	II	«Қуыршақтың киімдері»	<p>Тақырыбы: Кедергілерден аттап өту.</p> <p>Мақсаты:Балаларды арақашықтықты сақтай білуге үйрету.Адамгершілік қасиеттерге, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптастыруын қадағалау. Есте сақтау қабілетін дамыту.</p>	<p>Құрал- жабдықтар: текшелер, әр түстегі шарлар, ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Биіктен қос аяқпен секіру(5-15см).</p> <p>Мақсаты:Балаларды арақашықтықты сақтай білуге үйрету.Адамгершілік қасиеттерге, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптастыруын қадағалау. Есте сақтау қабілетін дамыту.</p>	<p>Құрал- жабдықтар:әр түстегі шарлар, кегельдер, доптар, тақтайшалар және т.б ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Баяу қарқынды өзгерте отырып жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Баяу қарқынды өзгерте отырып жүгіруді үйрету. Ұйымшылдыққа ұқыптылыққа тәрбиелеу. Жүгіру кезінде дұрыс тыныс алуларын, дене бітімдерін тік ұстауларын қадағалау және дұрыс қалыптасуын дамыту.</p>	<p>Құрал- жабдықтар: шығыршық және ойынға қажетті заттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Бізді қоршаған әлем»	III	«Ыдыстар»	<p>Тақырыбы:Залдың бір шетінен ойыншыққа дейін қосаяқтап алға жылжып секіріп бару.</p> <p>Мақсаты:Сапта жүру, аяқ ұшымен ирлендеп жүруге, қимыл үйлесімділігін үйрету. Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту. Аңғарпаздылығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтай ойнауға үйретуді жалғастыру.</p>	<p>Құрал -жабдықтар: ойыншықтар, балалар санына қарай құрсаулар, атрибуттар</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты бір-біріне домалату (1,5-2м).</p> <p>Мақсаты: Сапта қолдарын жоғары көтеріп шапалақтап жүру, жылдам жүгіруге үйрету.Қол-аяқ, қимыл-қозғалыс икемділігі мени үйлесімділігін арттыру, зейінін дамыту. Салауатты өмір дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:доптар, балалар санына қарай доптар, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Залдың бір шетінен ойыншыққа дейін қосаяқтап алға жылжып секіріп бару.</p> <p>Мақсаты:Сапта жүру, аяқ ұшымен ирлендеп жүруге, қимыл үйлесімділігін үйрету. Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту. Аңғарпаздылығы мен зейінін дамыту. Ойын ережесін сақтай ойнауға үйретуді жалғастыру.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:доптар, балалар санына қарай доптар, атрибуттар.</p>	1
	IV	«Ғажайып қыс»	<p>Тақырыбы:Допты алысқа кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Мақсаты:Сапта нық қадаммен жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыруға үйрету. Қол –аяқ қимыл қозғалыс икемділігі мен үйлесімділігін арттыру. төзімділігір зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал -жабдықтар: доптар, керулі арқан.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Еденде 10-20см қашықтықта 2 арқаннан тұратын жолақтан секіру.</p> <p>Мақсаты: Тізбектеліп сапта аюша қорбандап жүру, сигнал бойынша отырып тұру. Еденде 10-20см қашықтықта жатқан арқаннан секіру. Қимыл қозғалыс белсенділігін арттыру, төзімділігін дамыту.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:арқан, мат, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: Шеңбер бойымен аяқ ұшымен және өкшемен жүру, жылдам жүгіру. Арқанның астымен орындыққа дейін еңбектеу. Төзімділігін ,зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:доптар, шеңбер құруға қажетті жіңішке арқан, атрибуттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Біздің кіші достарымыз».	I	«Ауладағы құстар»	<p>Тақырыбы:Допты алысқа кеуде тұсынан лақтыру».</p> <p>Мақсаты: Сапта нық қадаммен жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыруға үйрету. Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:доптар, керулі арқан, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Еденде10-20см қашықтықта 2арқаннан тұратын жолақтан секіру.</p> <p>Мақсаты:Тізбектеліп сапта аюша қорбандап жүру, қолды жоғары көтеріп-түсіріп жүру,сигнал бойынша отырып тұру.Еденде жатқан арқаннан секіру.Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру.</p>	<p>Құрал - жабдықтар:арқан, мат, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты алысқа кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Мақсаты:Сапта нық қадаммен жүру, белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру.Доптыалысқалақтыруға үйрету.қол-аяққимыл-қозғалысын төзімділігін,зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал -жабдықтар: доптар, керулі арқан.</p>	1
	II	«Үй жануарлары»	<p>Тақырыбы:Ирек жолмен жүру.</p> <p>Мақсаты:Балаларды түзу бағытта қойылған заттардан аттап өтуге үйрету. Іс-әрекет қабілеттілігін арттыру. Ойнау, ойлау қабілеттерін арттыру. Ойын ойнауға деген қызығушылықтарын арттыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Себеттер, текшелер.</p>	1
			<p>Тақырыбы:10-15 см биіктен секіру.</p> <p>Мақсаты:Жұптасып сапта жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру. 10-15см биіктен секіруге үйрету. Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру, төзімділігін, зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: мат, 15-20 см биіктіктегі орындық.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Жалпы тақтай бойымен тепе –теңдікті сақтай жүру.</p> <p>Мақсаты: Сапта жәй жүру және жүгіру. Аю мен қоянның қимылын жасап жүру және секіру дағдыларын қалыптастыру. Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын жетілдіру, қол –аяқ қимыл үйлесімділігін арттыру денсаулығын нығайту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:30 см тақтайша, текшелер, атрибуттар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Біздің кіші достарымыз».	III	«Орманда нелер мекендейді»	Тақырыбы: Қатар жатқан қос лентадан секіріп өту. (ара қашықтығы. (10-15см). Мақсаты: Әр түрлі қарқында жәй және жылдам жүру, жүгіру. Ұзындықтан секіріп өту, қол-аяқ қимыл-қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Ұйымшылдықпен ойнап, бір-бірін сыйлауға тәрбиелеу.	Құрал- жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар, бет орамалдар.	1
			Тақырыбы: Бірқалыпты жеңіл секіру. Мақсаты: Бірқалыпты жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді, белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындауға дағдыландыру.	Құрал- жабдықтар: гимнастикалық скамейка, бала санына қарай атрибуттар. Дөңгелектер.	1
			Тақырыбы: Шектелген жазықтық бойымен жүру. Мақсаты: тепе-теңдік қалпын сақтай отырып шектелген жазықтық бойымен жүруге үйрету. Алға жылжи отырып секіру іскерліктерін бекіту. Әртүрлі қалыпты допты қос қолмен лақтыру іскерліктерін жетілдіру. Балалардың денсаулығын шынықтыру.	Құрал- жабдықтар: доптар және ойынға қажетті заттар	1
	IV	« Құстар біздің досымыз»	Тақырыбы: Допты қақпаға домалату. Мақсаты: Шеңбер бойымен жәй жүру, бағытты өзгертіп жүру, жүгіру. Допты қақпаға домалатуға үйретуді жалғастыру, үлкен моторикасын дамыту, төзімділікке тәрбиелеу.	Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар.	1
			Тақырыбы: Доғаның астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Қатарда жәй жүру, тізені жоғары көтеріп жүру, аяқ ұшымен және өкшемен жүру. Доғаның астынан еңбектеп өту. Қол-аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту.	Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар, бет орамалдар.	1
			Тақырыбы: Шектелген кеңістікте жүріп өту. (10-12 см ендіктегі сызылған лента). Мақсаты: Қатарда жәй жүру, тізені жоғары көтеріп жүру аяқ ұшымен және өкшемен жүру. Жіңішке лента бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру дағдыларын жетілдіру. Қол аяқ қимыл үйлесімділігін дамыту, зейінділікке төзімділікке тәрбиелеу.	Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан « Мен және қоршаған орта».	I	«Көліктер»	<p>Тақырыбы: Қарды домалат. Мақсаты:Жаттығуды орындағанда арақашықтықты сақтауға дағдыландыру. Шыдамдылыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімдерін дұрыс қалыптасуын қадағалау. Ойлау қабілетін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Шығыршықтар, доптар, құм салынған қапшықтар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты алға домалату және оны қуып жету. Құм салынған қапшықты шеңберге лақтыру. Мақсаты: Допты алға домалату және оны қуып жетуді үйрету. Құм салынған қапшықты шеңберге лақтыруды үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Шығыршықтар, доптар, құм салынған қапшықтар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Мақсаты: Балаларды бір тізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Қимылды ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: секіру, допты домалату, шеңберге лақтыру.</p>	1
	II	«Мамандықтың бәрі жақсы»	<p>Тақырыбы:Бірнеше доға астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Сапта тізбектеліп жүруге, жыланша ирелеңдеп жүруге және жүгіруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға үйретуді жалғастыру, қол-аяқ қимыл-қозғалыс үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін сақтай ойнауға үйретуді жалғастыр</p>	<p>Құрал-жабдықтар: саты, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Үлкен допты алысқа лақтыру. Мақсаты: Сапта жүру, жәй жүгіру, сигнал бойынша отырып-тұру дағдыларын қалыптастыру. Затты алысқа лақтыруға үйрету. секіру, жүгіру дағдыларын жетілдіру, зейінділікке, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар, текшелер.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Үш аяқты велосипед тебу. Мақсаты: Сапта тізбектеліп жүру, жүгіруге үйрету. Белгі бойынша қарқынды өзгертіп жүру. Жалпы дамыту жаттығуларын зерттеп орындауға үйретуді жалғастыру, қол-аяқ, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін арттыру. Ойын ережесін сақтауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: велосипед</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан « Мен және қоршаған орта».	III	«Музыкалық аспаптар»	Тақырыбы:Сызықтардың, жіптердің ортасымен (арақашықтықтары 20-30см) жүгіру. Жіптің (биіктігі 30-40см) астынан еңбектеп өту. Мақсаты: Балаларды сызықтардың, жіптердің ортасымен жүгіруге үйрету, бір тізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Қимылды ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу.	Құрал-жабдықтар: гимнастикалық таяқшалар, жіптер.	1
			Тақырыбы:Жіптің (биіктігі 30-40см) астынан еңбектеп өту. Допты бір қолмен (оң, сол) лақтыру. Мақсаты:Балаларды биіктігі 30-40см жіптің астынан еңбектеп өтуге үйрету. Бірізбекпен жүруге, жүгіруге дағдыландыру. Қимылды ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу	Құрал-жабдықтар: жіп, доптар, таяқшалар	1
			Тақырыбы:Допты бір қолмен (оң, сол) лақтыру. Мақсаты:Балаларды бір тізбекпен ирелендеп жүруге, жүгіруге үйрету. Қимылды ойындарды қызығушылықпен ойнауға тәрбиелеу қабілеттерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: жіп, доптар, таяқшалар	1
	IV	«Ойнаймыз танымыз, зерттейміз»	Тақырыбы:Еденде ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүру. Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіріп. Мақсаты:Балаларды ирелендеп жатқан жіптің үстімен жүруді және жаттығулар жасағанда ара қашықтықты сақтауға дағдыландыру. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.Ойлау қабілетін дамыту. Тақырыбы:Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру. Кегелдер арасымен жүру.	Құрал-жабдықтар: доптар, жіп, шығыршықтар, кегельдер.	1
			Мақсаты: Балаларды шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіруге және кегелдер арасымен жүгіруді үйрету. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын қадағалау.Ой қабілетін дамыту.	Құрал-жабдықтар: доптар, жіп, шығыршықтар, кегельдер.	1
			Тақырыбы:Кегельдер арасымен жүгіру. 5-10см биіктіктен секіру. Мақсаты Балалаларды биіктіктен секіруді және жаттығуларды толық дұрыс орындауға үйрету. Шыдымдылыққа ,ұқыптылыққа тәрбиелеу.Ойлау қабілетін дамыту.	Құрал-жабдықтар: доптар, тақтай орындықтар,кегельдер, доғалар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Наурыз « Мен және қоршаған орта».	I	«Анамды мен сүйемін»	<p>Тақырыбы:Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру. Кегельдер арасымен жүгіру.</p> <p>Мақсаты:Балаларды шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіруге және кегельдер арасымен жүгіруді үйрету. Шыдамдыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуын қадағалау. Ойлау қабілеттерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, жіп, шығыршықтар, кегельдер.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Кегельдер арасымен жүру. 5-10см биіктіктен секіру.</p> <p>Мақсаты:Балаларды биіктіктен секіруді және жаттығуды толық, дұрыс орындауға үйрету. Жаттығу орындағанда арақашықтықтарды сақтауға дағдыландыру. Шыдамдыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, тақтай, кішкентай орындықтар, кегельдер, доғалар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:5-10см биіктіктен секіу. Доғаның астымен еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: Балаларды биіктіктен секіруді және жаттығуды толық, дұрыс орындауға үйрету. Жаттығу орындағанда арақашық-тықтарды сақтауға дағдыландыру. Шыдамдыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, тақтай, кішкентай орындықтар, кегельдер, доғалар.</p>	1
	II	«Ертегілер елінде театр әлемі»	<p>Тақырыбы:Еденде жатқан арқан үстімен жүру. Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру.</p> <p>Мақсаты: Балаларға ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіруді үйрету.Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындауға дағдыландыру.Ептілікке, және ұқыптылыққа тәрбиелеу.Секіре білу қабілеттерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: ойыншықтар, шарлар, арқан, түсті шашақтар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Доптарды себетке лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Еденде жатқан арқан үстімен жүруді үйрету.Допты себетке лақтыруды үйрету. Қимыл қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру, ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: текшелер, әр түсті шарлар, ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Ирек жолмен жүру.</p> <p>Мақсаты:Балаларды түзу бағытта қойылған заттардан аттап өтуге үйрету.Іс-әрекет қабілеттілігін арттыру. Жалпы дамыту жаттығуларын дұрыс орындауға ынталарын арттыру, қол-аяқ қимыл қозғалысын жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: себеттер, текшелер.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Наурыз « Мен және қоршаған орта».	III	«Әжеге қонаққа барамыз»	<p>Тақырыбы: Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларының орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: себеттер, шарлар, кішкентай доптар және ойынғақажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Аяқ ұшымен жүру.</p> <p>Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларын орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: арқан, шарлар, кішкентай доптар, себеттер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты 1м қашықтықтағы қақпаға домалату.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларының орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: кегельдер, шарлар, кішкентай доптар, таяқшалар.</p>	1
	IV	«Мерекелік дастархан»	<p>Тақырыбы: Ұсақ заттарды 1 м қашықтыққа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларының орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: себеттер, шарлар, кішкентай доптар және ойынғақажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Аяқ ұшымен жүру.</p> <p>Жуан арқан бойымен бір қырындап адымдай жүру.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларын орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: арқан, шарлар, кішкентай доптар, себеттер.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты 1м қашықтықтағы қақпаға домалату.</p> <p>Мақсаты: Негізгі қимыл жаттығуларының орындау тәртібін үйрету. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру. Денсаулығы мықты, шымыр азамат тәрбиелеу.Ептіліке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: кегельдер, шарлар, кішкентай доптар, таяқшалар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Сәуір «Табиғат әлемі»	I	«Нұр төккен, гүл көктем»	<p>Тақырыбы:Таяқшалар арасынан қос аяқтап секіру.</p> <p>Мақсаты: Балаларға таяқша арасымен қос аяқтап секіру және ирелеңдеп жатқан жіптің үстімен жүру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: гүлдер, таяқшалар, ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Нысанаға дейін еңбектеу.</p> <p>Мақсаты:Балаларды еңбектеу, және қос аяқпен секіру жаттығуларының тәртібін толық, дұрыс орындауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: гүлдер, таяқшалар, жалаушалар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты алға домалату және қуып жүріп ұстау.</p> <p>Мақсаты:Бір-біріне кедергі жасамауға тәрбиелеу. Қимыл қозғалыстарды орныдаған кезде сигналға жауап қайтаруға жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себеттер, гүлдер.</p>	1
	II	«Ағаштар»	<p>Тақырыбы:Түзу сызық үстінен аяқ ұшымен жүру.</p> <p>Мақсаты: Жаттығуларды орындау алдында балалардың икемділігін дайындау. Ұйымшылдыққа ,ұқыптылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: таяқшалар, жалаушалар, себеттер және т.б ойынға қажетті заттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты жерге ұрып ыршытып, ұстап алу»</p> <p>Мақ: Балаларға баяу және жылдам жүруді, допты қағып ұстапалуды үйрету. Іс-әрекет қабілеттілігін арттыру. Ептілікке, шыдамдылыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: сылдырмақтар, гимнастикалық таяқшалар, доптар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: «Таяқшалар арасынан қос аяқпен секіру»</p> <p>Мақ: Балалар таяқшалар арасымен қос аяқпен секіру және ирелеңдеп жатқан жіптің үстінен жүру кезіндегі қауіпсіздік ережелерін сақтауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: таяқшалар, жіп, доптар, себеттер.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Сәуір «Табиғат әлемі»	III	«Су әлемі». «Аквариум»	<p>Тақырыбы: Алға жылжып допқа дейін секіру.</p> <p>Мақсаты: Сапта жүру, жәй және жылдам жүру, сигнал бойынша жылдам жүгіру. Секіру, жүгіру дағдыларын жетілдіру, зейінділікке, төзімділікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себеттер, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Жалпақ тақтай бойымен тепе теңдікті сақтап жүру.</p> <p>Мақсаты: Сапта жәй жүру және жүгіру. Аю мен қоянның қимылын жасап жүру және секіру дағдыларын қалыптастыру. Тақтай үстіне шығу және бойымен жүру дағдыларын жетілдіру. Допты жоғары лақтыруды жаттықтыру. Жерде жатқан арқан үстімен түзу жүруді үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: 30 см ені бар тақтайша, текшелер, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Сызылған сызық бойымен жүру.</p> <p>Мақсаты: Сызылған сызық бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, бір біріне кедергі жасамай жүруге үйрету. Жалпы дамыту жаттығуларын орындау біліктерін арттыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: ойынға қажетті заттар.</p>	1
	IV	«Жәндіктер»	<p>Тақырыбы: Еңіс қойылған тақтай бетімен өрмелеп өту.</p> <p>Мақсаты: Шеңбер бойымен жүру, сигнал бойынша тоқтап, қайта жүру, бір-біріне соқтықпай жүгіруге, шектелген кеңістікте өрмелеп жүруге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: ұзындығы 1,5 м, ені 30 см тақтай.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Залдың бір шетінен ойыншыққа дейін қос аяқтап, алға жылжып секіріп бару.</p> <p>Мақсаты: Сапта жүру, аяқ ұшымен ирелендеп жүруге, жылдам жүгіруге үйрету. Қос аяқтап секіру біліктерін жетілдіру, қимыл үйлесімділігін дамыту, аңғарымпаздығы мен зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: ойыншықтар, балалар санына қарай құрсаулар, атрибуттар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Үлкен допты алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: Сапта жүру, жәй жүгіру, сигнал бойынша отырып-тұру дағдыларын қалыптастыру. Затты алысқа лақтыруға үйрету. Секіру, жүгіру дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар, текшелер.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	I	«Аялайық гүлдерді. Гүлдер, шөптер»	<p>Тақырыбы:Нысанаға дейін еңбектеу. Таяқшалардан қос аяқпен секіру. Мақсаты: Балаларды еңбектеу және қос аяқпен секіру жаттығуларының тәртібін, толық дұрыс орындауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: гүлдер, таяқшалар, жалаушалар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Бірқалыпты жеңіл секіру. Мақсаты: Бірқалыпты жеңіл секіруді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді белгілі бағыт бойынша жүгіру дағдысын жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: гимнастикалық скамейка, бала санына қарай атрибуттар, дөңгелектер.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты қақпаға домалату. Мақсаты:Қатарда жүру,аяқ ұшымен,өкшемен,жәй жүгіруге,тоқтап қайта жүгіруге,допты мақсатты домалатуға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: үлкен диаметрлі доптар, әр балаға лента.</p>	1
	II	«Менің сүйікті үй жануарларым»	<p>Тақырыбы: Қатар жатқан қос лентадан секіріп өту. Мақсаты:Әртүрлі қарқында жәй және жылдам жүру, жүгіру. Ұзындықтан секіріп өту, қол-аяқ қимыл қозғалыс үйлесімділігін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себет, атрибуттар, бет орамалдар.</p>	1
			<p>Тақырыбы: Допты бір- біріне домалату. Мақсаты:Сапта қолдарын жоғары көтеріп шапалақтапжүру,жылдам жүгіруге үйрету.Қол-аяқ қимыл қозғалыс икемділігі мен үйлесімділігін арттыру,зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: үлкен доптар, әр балаға лента.</p>	1
			<p>Тақырыбы:Допты қос қолмен торға лақтыру. Кішкентай қапшықты төбесіне қойып,тақтай үстімен жүру. Мақсаты Балаларды допты қос қолмен торға лақтыруға,және қапшықты төбесіне қойып жүруге үйрету.арттыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: доптар, себеттер, қапшықтар, тақтай.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	III	«Мен жасай аламын»	Тақырыбы: Арқанның астынан еңбектеп өту. Шеңбер бойымен айнала жүгіру. Мақсаты: Балаларды шеңбер бойымен айнала жүгіруге және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтай білуге үйрету, ойынға қызығушылығын арттыру.	Құрал-жабдықтар: қапшықтар, тақтай, арқан, шығыршықтар.	1
			Тақырыбы: Таяқшалар арасымен қос аяқтап секіру. Еденде жатқан жіптің үстімен жүру. Мақсаты: Балаларға таяқша арасымен қос аяқпен секіру және ирелеңдеп жатқан жіптің үстімен жүруді үйрету.	Құрал-жабдықтар: таяқшалар, жіп, доптар, себеттер	1
			Тақырыбы: Ирек жіптің үстімен жүру. Аласа, ұзын орындық үстімен еңбектеу. Мақсаты: Балаларға ирек жіптің үстімен жүру және еңбектеу кезіндегі қауіпсіздік ережесін сақтауға үйрету.	Құрал-жабдықтар: шығыршықтар, гимнастикалық орындық және т.б.	1
	IV	«Көңілді жаз»	Тақырыбы: Шектелген жазық бойымен жүру. Мақсаты: Тепе теңдік қалпын сақтай отырып, шектелген жазықтық бойымен жүруге үйрету.	Құрал-жабдықтар: кегелдер, жіп, әр түсті текшелер.	1
			Тақырыбы: Қатар жатқан қос лентадан секіріп өту. Мақсаты: Әртүрлі қарқында жәй және жылдам жүру, жүгіру. Ұзындықтан секіріп өту, қолаяқ қимыл қозғалысын дамыту. Салауатты өмір салтына тәрбиелеу.	Құрал-жабдықтар: доптар, себеттер, атрибуттар, бет орамалдар.	1
			Тақырыбы: Доғаның астынан еңбектеп допқа дейін бару. Мақсаты: Шеңбер бойымен аралықты сақтай отырып жүруге, жәй жүгіруге, доғаның астынан еңбектеп допқа шейін баруға үйрету.	Құрал-жабдықтар: доға, доптар салынған себет, әр бір балаға атрибут.	1

Бекітілді: _____
№ 23 «Бітім» Басқармасының
менгерушісі: Ерментаев Р.Ж.
31.08.2021 ж.



**2021 – 2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім саласы бойынша
Дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары.
Ортаңғы топ**

2021 – 2022 оқу жылы.

2021 – 2022 оқу жылының ортаңғы топқа арналған дене шынықтыру ҰОҚ перспективалық жоспары

Білім саласы: «Денсаулық»

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қыркүйек. «Балабақша»	I	«Менің балабақшам»	1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Жүру» Мақсаты: Тапсырманы орындай отырып, бір-бірлеп тізбекпен жүруге және шашырап жүруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Секіру» таза ауада Мақсаты: Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету, ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын «Тауық пен оның балапандары» Мақсаты: Тапсырманы түсініп орындауға тәрбиелеу.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	II	«Менің достарым».	Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Көлбеу тақтай үстімен жүру Мақсаты: Көлбеу тақтай үстімен жүруге үйрету. Негізгі қимыл дағдыларын жетіліру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Басына құм салынған қапшықты қойып, қолдың көмегенсіз тұру (таза ауада) Мақсаты: Басына құм салынған қапшықты қойып, қолдың көмегенсіз тұру, отыруды жетік меңгеру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қимылды ойын «Қу түлкі сен қайдасың?» Мақсаты: Балалардың ойлау, байқампаздық қасиеттерін дамыту. Шапшаңдыққа баулу.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ саны
Қыркүйек. «Балабақша»	III	«Менің сүйікті ойыншықтарым».	Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру Мақсаты: Жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру, жылдамдық және ептіліктерін дамыту, жүргізушіні ауыстырып, түрлі бағыттарда жүруге жаттықтыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Таза ауада. Бөрененің үстінде жүру. Мақсаты: Бөрененің үстінде жүріп, жаттығу бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қимылды ойын: «Өз жалаушама қарай» Мақсаты: Балалардың ептілік, шапшаңдық қасиеттерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	«Жиһаздар»	1. Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Баскетбол ойынының элементтері. Мақсаты: 1. Допты екі қолмен қағып алуға үйрету, спортқа деген қызығушылығын арттыру, допты еденге соғуға жаттықтыру;	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Таза ауада Допты бір-біріне домалату (арақашықтығы 2м) Мақсаты: Бір бағытты ұстап, бір біріне допты домалату.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қимылды ойын «Орныңды тап» Мақсаты: Балалардың ойлау, есте сақтау қабілеттерін дамыту. Балалардың ептілік, шапшаңдық қасиеттерін дамыту. Өлең жолдары арқылы бала тілін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Менің отбасым»	I	«Менің отбасым, аға-анала еңбегі»	Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Қапшықты нысанаға лақтыру. Мақсаты: Қапшықты нысанаға лақтыруды үйрету.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Таза ауада Қыздар мен ұлдарға арналған ойындар Мақсаты: Физиологиялық мүмкіншіліктеріне қарай балаларды топтасып ойнауға үйрету, мақсатқа жету үшін ойын барысында қалай әрекет ету керектігін түсіндіру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қимылды ойын: « Бақшада » Мақсаты: Балалардың ептілігін, жылдамдығын дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	II	«Менің көшем»	Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Шеңбер түрінде салынған жіп бойымен жүру. Мақсаты: Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Арқанның астынан өтуде арқанға тиіп кетпеуін бекіту. Төрт тағандап еңбектеуде ол мен аяқ жұмысының координациясын дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Доппен жұмыс (Таза ауада) Мақсаты: Бір-біріне допты кеуде тұсынан лақтыруға үйрету. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Астық» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу. Тапқырлық қасиеттерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Менің отбасым»	III	«Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік».	<p>Дене шынықтыру.</p> <p>1. Тақырыбы: Жатып орындалатын жаттығулар.</p> <p>Мақсаты: Жатып орындалатын жаттығулармен танысу, ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл әрекеттердің үйлесімділігін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Таза ауада</p> <p>Белгі бойынша тоқтап, жүру және жүгіру.</p> <p>Мақсаты: Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге, жүгіруге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қимылды ойын «Пенгвиндер»</p> <p>Мақсаты: Балалардың дене жаттығуларына деген қызығушылығын арттыра отырып, қимыл белсенділіктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Алтын күз».	<p>Дене шынықтыру.</p> <p>1. Тақырыбы: «Аттап жүру»</p> <p>Мақсаты: Шашырап жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру.</p> <p>Тақырыбы: Таза ауада . Аттракциондар</p> <p>Мақсаты: Технологиялық картадан тыс уақытта да ойнауға болатын бірнеше қимыл-қозғалыс ойындарын үйрету. Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу, жылдамдық пен ептіліктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру.</p> <p>Тақырыбы: Қимылды ойын «Лақтырып қағып ал»</p> <p>Мақсаты: Балаларды ептілікке, қырағылыққа тәрбиелей отырып, қағып алу дағдыларын жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар:</p> <p>Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қараша. «Дені саудың жаны сау»	I	«Өзімтуралы»	<p>Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Музыкалық ырғақты жаттығулар (музыкамен жүру және жүгіру) Мақсаты: Белгіге жауап беру білігін дамыту. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу, ырғақты жүру жеңіл жүгірумен орындауға үйрету, бұрылу үшін жеткілікті түрде жоғарға секіре білуді жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру. шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Командалық ойындар Мақсаты: Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. ұжым болып әрекет етуге, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру. шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын «Тауықтар бақшада » Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Дұрыс тамақтану. Дәрумендер»	<p>Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Допты алға-жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу Мақсаты: Допты алға-жоғары лақтырып, оны қос қолымен қағып алуға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Орнында 20 рет секіру (үзіліспен 3 рет) Мақсаты: Тізені аздап бүгіп орташа биіктікте ырғақпен секіруді орындай білуді бекіту, шапшаңдыққа, ептілікке, төзімділікке баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: « Тауық пен балапандар » Мақсаты: Балаларды байқампаздыққа, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ү.О.Қ. саны
Қараша. «Дені саудың жаны сау»	III	«Өзіңе және өзгелерге көмектес»	<p>Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: "Сылдырмақтар" ойыны Мақсаты: "Сылдырмақтар" ойынының шартын түсіндіру. Шапшандық, ептілікті дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Орындақта орындалатын жаттығулар. Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту, қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту, қимыл-қозғалысыты үйлесімді ету қабілетін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын « Қояндар » Мақсаты: Балаларды ептілікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Біз күштіміз, ептіміз»	<p>Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Оң және сол қолмен лақтыру. Мақсаты: Көлденең қойылған нысанаға затты лақтыруға үйрету, балаларды зерек болуға және бір-біріне қажетіне қарай көмек беруге үйрету, қимыл-қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Бастаушыны ауыстырып жүру және секіру Мақсаты: Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам әрекет етуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Торғайлар мен мысықтар»Қимылды ойын Мақсаты: Секіру, жүгіру қимылдарын жетілдіру. Шапшандыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Менің Қазақстаным»	I	«Жайнай бер, Қазақстаным»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Еңбектеу мен доға немесе білте таяқтың астынан өту Мақсаты: Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; Бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Көлденең қойылған нысанаға лақтыру. Мақсаты: Оң және сол қолмен көлденең қойылған нысанаға лақтыру, көзбен мөлшерелей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: « Менің зымыраған добым » Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Алақай қыс келді»	<p>Дене шынықтыру. 1. Тақырыбы: Бір орында ұзындыққа секіру. Мақсаты: Бір орында ұзындыққа секіруге жаттықтыру, көзбен мөлшерлеу дағдыларын қалыптастыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Бір орыннан ұзындыққа секіру. (таза ауада) Мақсаты: Бір орыннан ұзындыққа секіруге үйрету, балалардың төзімділік, серпімділік қасиеттерін жетілдіру. Негізгі қимыл дағдыларды жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Қонаққа барамыз» Мақсаты: Балалардың секіру, ептілік қасиеттерін дамыту. Жылдамдық қасиеттерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Менің Қазақстаным»	III	«Мен және қоршаған орта»	1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Жатып орындалатын жаттығулар. Мақсаты: Жатып орындалатын жаттығулармен таныстыру, шапшаңдықты, ептілікті дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Еңбектеу және өрмелеу. Мақсаты: Балаларды еңбектеуге және өрмелеуге үйрету.шапшаңдықты, ептілікті дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Шеңбердегі доп» Мақсаты: Балалардың ептілік, шапшаңдық қасиеттерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	«Қош келдің, Жаңа жыл!»	1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Орындықта жасалатын жаттығулар. Мақсаты: Орындықта отырып жасалатын жаттығу түрлерін үйрету, негізгі қасиеттерді дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Тепе-теңдікті сақтау жаттықтыруы.(таза ауада) Мақсаты: Тепе-теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру, шапшаңдықты, ептілікті дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Қораздар шайқасы» Мақсаты: Балалардың секіру, ептілік қимылдарын дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Табиғат әлемі».	I	«Қардың пайдасы».	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Көлденең керілген жіптің немесе көлденең қойылған таяқтың астынан өту. Мақсаты: Балаларға бір заттың астынан өтуді үйрету, мәнерлілігін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Қыс келді. Қысқы жаттығулар. Мақсаты: Далада орындалатын жаттығу түрлерін үйрету, балаларды шынықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Қуғыншы» Мақсаты: Балаларды байқампаздыққа, ептілікке тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Аңдардың қысқы тіршілігі»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Далада шанамен сырғанау. Мақсаты: Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру, шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Гимнастикалық орындық бойымен қолдары белдерінде, басына қап қойып жүру (орындық биіктігі 35 см, көлемі 20) Мақсаты: Таза ауада Гимнастикалық орындық бойымен қолдары белдерінде, басына қап қойып жүру (орындық биіктігі 35 см, көлемі 20)</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Қар кесегі» Мақсаты: Балаларды шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Табиғат әлемі».	III	«Үй жануарлары»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Далада таяқсыз шаңғымен сырғанау (пластикалық құтыдан жасалған). Мақсаты: Бір орында тұрып өкшемен бұрылуды үйрету. сырғанай адамдаумен таныстыру, негізгі қасиеттерді дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада Бір-біріне доп лақтыру және оны қос қолмен қағып алу (қос қолмен бастан асыру тәсілі). Мақсаты: Бірнеше сызықтардың үстінен біртіндеп секіру, бір мезгілде қос аяқпен екпінді итерілу, денені алға қарай еңкейтпей, аяқтың ұшымен жерге түсуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Күн мен түн» Мақсаты: Балалардың тілін дамыту, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Құстар біздің досымыз»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Жіптің үстінен қос аяқпен секіру. Мақсаты: Біртіндеп 5 жіптің үстінен секіру, қос аяқпен екпінді итеріліп және аяқтың ұшымен жерге жеңіл түсіп. Барлық табанмен тұрып жазыла білуді бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аққала жасаймыз»таза ауада Мақсаты: Балаларды таза ауада шынықтыру, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, аққала жасау арқылы ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын «Доп кімде?» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан «Бізді қоршаған әлем».	I	«Қызықты қыс мезгілі»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Тұру қалпында қос қолымен допты басынан асыра лақтыру. Мақсаты: Доп ұстаған қолын бастың артына қарай апару, доптың ұшуына алға-жоғары қарай бүгілген қолдарды екпінді жазылуымен дұрыс траектория бере білуді бекіту, көз мөлшерлей білу дағдыларын дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада . « 200 – 300 метр қашықтықта сырғанау » Мақсаты: Таяқпен адымдапп сырғанауды қайталау, бір қатарға сапқа тұруға жаттықтыру. Ойын ережелерін білу және нақты орындауға дағдыландыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Допты қуалап ұста » Мақсаты: Балалардың қимылы арқылы тілін жетілдіру, жылдамдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Көліктер»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Алға қарай баспен домалау. Мақсаты: Балалардың қимылы арқылы тілін жетілдіру, жылдамдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Таза ауада қысқы ойын Мақсаты: Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру, ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын « Мысық пен торғайлар » Мақсаты: Балалардың ептілік, шапшаңдық қасиеттерін дамыту.Өлең жолдары арқылы бала тілін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан «Бізді қоршаған әлем»	III	«Теңіздер мен мұхиттар әлемінде»	1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Жүгіріп өту Мақсаты: Жүгіріп өту мен ұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру, нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүруге және жүгіруге үйрету, шапшаңдық пен ептіліктерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Акрлобатика (таза ауада) Мақсаты: Жүгіріп өту мен ұзын секіртпемен секіруді жаттықтыру, нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап жүруге және жүгіруге үйрету, шапшаңдық пен ептіліктерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын: «Қақпадан өткіз» Мақсаты: Өлең жолдары арқылы бала тілін дамыту. Шапшаңдықты дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	«Мамандықтың бәрі жақсы»	1. Дене шынықтыру. Тақырыбы: Қысқа секіртпемен секіру. Мақсаты: Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау, қысқа секіртпе арқылы секірулерді жетік меңгерту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырыбы: Ұзындыққа секіру (таза ауада) Мақсаты: Арақашықтықты сақтай отырып, ұзындыққа секіруді жаттықтыру. Балалардың жылдамдық қасиеттерін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырыбы: Қимылды ойын «Өзіңе жұп табу» Мақсаты: Балалардың дене қимылын жасауға деген қызығушылығын ояту, белсенділігін арттыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Наурыз «Жер-Ана».	I	«Жылғалардан су ақты»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: еңбектеп жүру Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету, еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілікке баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. (таза ауада) Мақсаты: Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету, тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу. Алға қарай жылжи отырып қос аяқпен жеңіл секіру дағдыларын дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Кім шапшаң» Мақсаты: Өлең жолдары арқылы бала тілін дамыту. Шапшаңдыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Ертегілер елінде»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Қайталмалы жүгіру. Мақсаты: Жай жүру, аяқтың ұшымен жүру, жүгіру, бытырап бір – біріне соқтығыспай қайталамалы жүгіруді үйрету. Қолындағы таспамен шағын қадаммен жүру, шеңбердің бойымен жүгіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Доп лақтыру (таза ауада) Мақсаты: Допты бір –біріне лақтыруды үйрену, белгіге назар аударып, жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру, лақтыруды жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Әткеншек» Мақсаты: Балалардың түсініп ойнау қабілеттерін жетілдіру. Қол күштерін дамыту. Өздерінің әрекеттерін басқа балалардың әрекетімен үйлестіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ү.О.Қ. саны
Наурыз «Мен және қоршаған орта».	III	«Көктемгі ағаштар»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Бунамамен орындалатын жаттығулар. Мақсаты: Бунамамен орындалатын жаттығуларды үйрету, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуға үйрету. Жаттығулардың түрлерін меңгерту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада « Наурыз» спорттық мереке. Мақсаты: Қазақ халқының ұлттық дәстүрлеріне деген құрмет пен сүйіспеншілікке тәрбиелеу. Ұлттық ойындардың мазмұнын түсіндіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Кім мықты?» Мақсаты: Балалардың ептілік, шапшандық қасиеттерін дамыту. Жылдамдық, екпінмен шапшындықты дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Алғашқы тамшылар»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Тігінен тұрған нысанаға лақтыру. Мақсаты: Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру, ептілік қасиетін дамыту, тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру » Мақсаты: Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруді үйрету, дене түзу ұстап, тізені жоғары көтеріп, аяқты екпінмен аяқтың ұшына қойып, тепе теңдікті сақтап ұзындыққа секіруді жаттықтыру, балаларды достық қарым-қатынаста болуға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын : «Секіріп айналу» Мақсаты: Балалардың қимылы арқылы тілін жетілдіру, жылдамдыққа баулу, кеңестікте бағдарлау.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Сәуір «Біз еңбекқор баламыз»	I	«Табиғаттың гүлденуі»	<p>Дене шынықтыру. Тақырбы: Еңбектеу Мақсаты: Гимнастикалық орындық үсімен еңбектей алу дағдыларын қалыптастыру, еңбектеп жүру және қойылған заттардың арасымен « ирелеңдеп » еңбектеуге үйрету, негізгі қасиеттерді дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Кедергілер » Мақсаты: Кедергілердің арасымен жыланша ирелеңдеп өтуге, кедергілерге тиіп кетпеуін қадағалауға жаттықтыру, тепе-теңдікті сақтау.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Ұядағы құстар » Мақсаты: Нысананы көздеу, лақтыру қимылдарын жетілдіру.Ойын ережесін орындау.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Көктем жаршысы құстар»	<p>1.Дене шынықтыру. Тақырбы: Жұптасып орындалатын жаттығулар Мақсаты: Жұптасып жұмыс істеуге үйрету, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру, тепе-теңдікті сақтау. Жаттығулар орынау кезінде шапшаңдық, мұқиятылықтәрізді сапаларды үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Ұзындыққа секіру.(таза ауада) Мақсаты: Балалардың секіру мүмкіншіліктерін дамыту, түрлі жаттығуларды үйрету, жылдамдықты дамыту.Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруге үйрету, тепе-теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимылдарын реттеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Асық» Мақсаты: Бала бойына ұлттық құндылық-тарды сіңіру. Асық ойынының мазмұнымен таныстыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ү.О.Қ. саны
Сәуір«Біз еңбекқор баламыз»	III	«Жәндіктер»	<p>1.Дене шынықтыру. Тақырбы: Жүру. Мақсаты: Жүру түрлерін меңгерту, жүру дағдылары мен біліктерін дамыту, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру, нұсқаушының соңынан жүруге үйрету, тура жолмен жүруге дағдыландыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Лақтыруға үйрету. Мақсаты: Лақтыру тәсілдерін үйрету, күштілік, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл қасиеттерін дамыту, лақтырудың бағытын білуін жетілдіру, ептілік қасиетін дамыту, тепе-теңдікті сақтауды жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын : « Қуғыншы » Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа баулу. Көңіл қоя білу, тез қимылдауды дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Еңбек бәрін жеңбек»	<p>1.Дене шынықтыру. Тақырбы: Кеңістікті бағдарлау. Мақсаты: Кеңістікті бағдарлай алуды үйрету, күш, ептілік, жылдамдық тәрізді қимыл сапаларын дамыту, көзді жұмып жүруге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Гимнастика » Мақсаты: Дененің дұрыс қалыптасуына арналаған жаттығулар жасап үйрету, ептілікке баулу, қимыл үйлесімділігін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы:Қимылды ойын: «Тауық пен балапандар» Мақсаты: Балаларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ойын бейнесіне сәйкес әрекет ету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	I	«Достық – біздің тірегіміз»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Допты бір қолмен еденге соғу Мақсаты: Допты соғу күшін реттей отырып, қолдың бірқалыпты қимылымен допты еденге соғуға үйрету. Қимылды ырғақпен жеңіл, еркін, қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре орындау қабілеттерін қалыптастыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Өзін-өзі уқалау, бірін-бірі уқалау, сылап-сипау » Мақсаты: Уқалау, сылап- сипауға жаттықтыру, балаларға уқалаудың жеңіл түрлерін үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Аюлар мен аралар» Мақсаты: Балалардың қызығушылығын арттыра отырып, шапшаңдыққа , тапқырлыққа баулу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Отан қорғаушылар»	<p>1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Жүп болып тұрып жаттығулар орындау. Мақсаты: Жүптасып жаттығулар жасауға үйрету, бірлікке баулу, затты игеру, жалаушамен орындалатын жаттығуларды жасап меңгерту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Допты волейбол торына лақтыру » Мақсаты: Балаларды допты көздеп торға дәлдеп лақтыруды үйрету, омыртқа бұлшық еттерін қайталау, балалардың икемділігін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: «Аттар » Мақсаты: Балаларды кеңістікті барлауға, шапшаңдыққа, ептілікке тәрбиелеу, жылдамдық, екпінмен секіруді жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр«Әрқашан күн сөнбесін»	III	«Мен жасай аламын»	1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Тыныс алу жаттығулар Мақсаты: Имитациялық жаттығуларды орындауға жаттықтыру, дұрыс тыныс алуға үйрету, бір орында тұрып тыныстауды жаттықтыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Ұзындыққа секіру » Мақсаты: Арақашықтықты сақтай отырып, ұзындыққа секіруді жаттықтыру, спортқа деген қызығушылықтарын арттыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын " Тышқан мен мысық " Мақсаты: Балалардың қол күшін дамыту, секіру қимылдарын дамыту. Ойын бейнесіне сәйкес әркет етуді үйрету.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	«Көңілді жаз»	1. Дене шынықтыру. Тақырбы: Допты қабырғаға лақтырып және қағып алу. Мақсаты: Қабырғаға доп лақтыруға, лақтыру күші мен қабырғаға соғылған допты ұстау мүмкіндігінің өлшемін салыстыруға үйрету.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			2. Дене шынықтыру Тақырбы: Таза ауада. « Мерген футболшы» Мақсаты: Балаларды футбол ойынының қызықтарына баулу, допты қақпаға тура бағыттау қабілеттерін шыңдау.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			3. Дене шынықтыру Тақырбы: Қимылды ойын: « Кім шапшаң » Мақсаты: Балаларды футбол ойынының қызықтарына баулу, допты қақпаға тура бағыттау қабілеттерін шыңдау.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

Бекітілді:
№ 23 «Ынтық» бөбейі бақшасының
менгерушісі Урынтаева Р.А.
31.08.2021ж.



**2021 – 2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім саласы бойынша
Дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары.
Ересек топ**

2021 – 2022 оқу жылының ересек топқа арналған дене шынықтыру ҰОҚ перспективалық жоспары

Білім саласы: «Денсаулық»

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қыркүйек. «Балабақша»	I	«Менің балабақшам»	<p>Дене шынықтыру 1. Тапсырманы орындай отырып, бір- бірлеп тізбекпен жүруге және шашырап жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Қолдарымен еденге сүйеніп, шығыршыққа еңбектеп кіру; гимнастикалық орындық үстімен тепе- теңдік сақтап жүру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Кіші тірек алаңқайына тепе- теңдік сақтап жүруге үйрету. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. Алға қарай екі аяқпен секіріп жүруге үйрету; кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып, оны қағып алу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Ойындарды ойнауға және жаттығуларды орындауға қызығушылықтарын арттыру. гимнастикалық орындық үстімен тепе- теңдік сақтап жүру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Бір шаңырақ астында»	<p>Дене шынықтыру 1. Қырымен жіптің үстінен тепе- теңдік сақтап жүру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру; жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде жүруге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Тепе- теңдікті сақтап жүруге гимнастикалық орындық үстінде жүру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету; балалардың зейінін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ саны
Қыркүйек. «Балабақша»	III	«Менің отбасым»	<p>Дене шынықтыру 1. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ұзындыққа қапшықты лақтыруға жаттықтыру; жүрумен кезектестіре жүгіруді жетілдіру. Түрлі тәсілдермен жүруге үйрету; балалардың зейінін дамыту</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Балаларды шашыраңқы жүгіруге, бір қатармен жүруге, доғаның астымен жүруге жаттықтыру; ұжымда ойнай білуге тәрбиелеу; допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Балаларды шашыраңқы жүгіруге, бір қатармен жүруге, арқанның астымен жүруге жаттықтыру. Құрсаудан-құрсауға қос аяқтап секіру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеп жүру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Бізді қоршаған әлем»	<p>Дене шынықтыру 1. Балаларды шашыраңқы жүгіруге, бір қатармен жүруге, арқанның астымен жүруге жаттықтыру; ұжымда ойнай білуге тәрбиелеу; допты жоғары лақтырып, оны екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жетілдіру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. Нысанаға затты лақтырып жаттықтыру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Белгіге жауап беру білігін дамыту. гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Қош келдің Алтын күз»	I	«Дала, бөлме гүлдері»	<p>Дене шынықтыру 1. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Жіптің үстінен аттап секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде жүруге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде жүріп жаттығу; бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру. Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. Қимылды ойынға белсенділіктерін артыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Күз сыйы»	<p>Дене шынықтыру 1. Гимнастикалық ұзын орындық үстімен еңбектеп жүру. Құрсаудан құрсауға қос аяқтап секіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Нұсқаушының белгісі бойынша тоқтап, жүруге және жүгіруге үйрету. Лақтыру күшін және көзбен мөлшерлей білуді дамыту. себетке қапшықтарды лақтыруға жаттықтыру; Құрсаудан құрсауға қос аяқтап секіру. Секіру- білеушелерден секіру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Құрсаудан құрсауға қос аяқпен секіру. Гимнастикалық ұзын орындық үстімен еңбектеп жүру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қазан «Меніңотбасым»	III	«Ас атасы - нан»	<p>Дене шынықтыру 1.Ілулі тұрған баспалдаққа міну. Ағаш кесектерден аттап жүру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2.Бірнеше қимыл- қозғалыс ойындарын үйрету.Ойын барысында ынтымақтастыққа баулу; жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Ойын ережелерін сақтауға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3.Шашырап жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Жомарт күз».	<p>Дене шынықтыру 1. Жатып орындайтын жаттығулармен таныстыру.Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Гимнастикалық орыныдықдықтағы текшелерден аттап жүргізу. ; қос аяқтап секіріп алға жылжуға жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Жатып орындайтын жаттығулармен таныстыру.Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Гимнастикалық орыныдықдықтағы текшелерден аттап жүргізу. ; қос аяқтап секіріп алға жылжуға жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3.Гимнастикалық орындық үстімен өрмелеу. Тепе-тендік – гимн. орындықтардың үстіне 2 адым сайын қойылған текшелерден аттап жүру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	ап а	Ап та	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қараша. «Табиғат әлемі»	I	«Тірі және өлі табиғат»	<p>Дене шынықтыру 1. Жазықтық бетіндегі іздермен жүру. Құрсаудан құрсауға секіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Гимнастикалық орындық үстімен секіруге және шеңбер бойымен жүгіруге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру дағдыларын дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Құрсаудан құрсауға секіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Құстар біздің досымыз»	<p>Дене шынықтыру 1. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Білте тақтайшалар арасынан еңбектеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Ойындарды ойнау және жаттығуларды орындау барысында ұжымдық қимыл-әрекеттердің үйлесімділігін дамыту. Құрсаудан құрсауға секіру. Доғаның астынан төрттағандап өту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Белгіге жауап беру білігін дамыту. гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апт а	Ап та	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қараша. «Табиғат әлемі»	III	«Жабайы табиғат әлемі»	<p>Дене шынықтыру 1. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіру орындауды үйрету; бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жеілдіру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе- теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>3. Дене шынықтыру Бір- бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; бір орыннан ұзындыққа секіруді жетілдіру. Еңбектеу мен доғаның астынан өтуді кезектестіріп орындауды үйрету; бір орында тұрып ұзындыққа секіруді жеілдіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Мен және қоршаған әлем»	<p>Дене шынықтыру 1. Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе- теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту. гимнастикалық орындық үстінде жүруді бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың біріне- бірі көңіл аударына, ынтымақтаста ойнауына көңіл бөлу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Оң және сол қолмен алысқа лақтыруға үйрету; балалардың біріне- бірі көңіл аударына, ынтымақтаста ойнауына көңіл бөлу. Бір орыннан ұзындыққа секіруге жаттықтыру. Тепе- теңдікті сақтау және бағдарлай білу біліктерін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Менің Қазақстаным»	I	«Алақай қыс келді»	<p>Дене шынықтыру 1. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті Еңбектеуге және еденде қырымен тұрған баспалдақ еңбектеп өтуге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Гимнастикалық орындықтан ішпен тартылу. Құрсаудың арасынан өту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Нұсқаушының белгісі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептіліктерін дамыту. Құрсаудың арасынан өту. Баспалдақтан еңбектеу</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Жайнай бер, Қазақстаным»	<p>Дене шынықтыру 1. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. Көлденең тұрған нысанаға затты лақтырып жаттықтыру. Гимнастикалық орындықтан ұзындыққа секіру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Оң және сол қолмен көлдең қойылған нысанаға лақтыруға жаттықтыру. Көзбен мөлшерлей білу дағдыларын дамыту, нысанаға тигізуге үйрету. Бір- бірлеп тізбекте жүру білігін және жүгіру дағдысын бекіту; еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Отан туралы қысқаша түсіндіру. Нұсқаушының берген белгісіне қарай жылдам жауап беруге үйрету. Бір орыннан ұзындыққа серуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Желтоқсан «Менің Қазақстаным»	III	«Ауыл мен қала»	<p>Дене шынықтыру 1. Балаларды бір қатармен жүру мен жүгіруге, еңбектеп жүруге үйрету; жолдасы лақтырған допты қағып алуға жаттықтыру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Балаларды бір қатардан жұппен тұруға ауыстыру; қатарда өз орнын табуға үйрету. Гимнастикалық ұзын орындықтың үстімен еңбектеп жүру Құрсаудан құрсауға секіру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Балаларды бір қатармен жүру мен жүгіруге, еңбектеп жүруге үйрету; Құрсаудан құрсауға секіру, 1,5 м қашықтықтан бір-біріне доп лақтыру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Қош келдің, Жаңа жыл!»	<p>Дене шынықтыру 1. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Демді 5 сек. ұстап тұруға үйрету; бір қатар тізбекпен жүріп отырып, білте таяқшалары арқылы аттап өтуге үйрету; допты қабырғаға лақтырып, кері ыршыған допты ұстап алуға үйрету. Дене шынықтыру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Тепе- теңдікті сақтап жүруге жаттықтыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту, жаттығуларды үйрету; гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Білте таяқшалары арқылы аттап өтуге үйрету; гимнастикалық баспалдақпен өрмелеуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Қызықты қыс мезгілі».	I	«Қыс қызығы».	<p>Дене шынықтыру 1. Балаларды бір заттың астынан өтуге үйрету. Мәнерлігін дамыту. Икемділіктерін дамыту. құржаумен жаттығу жасауды көрсету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Балаларды бір заттың астынан өтуге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту; екі қолмен допты кедергілер арасынан домалатуға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Балаларды бір заттың астынан өтуге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту; екі қолмен допты кедергілер арасынан домалатуға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Дені саудың жаны сау»	<p>Дене шынықтыру 1. Таза ауада ойналатын қысқы ойындармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру; жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Балаларды шаңғы тебуге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру; қарды жұмарлап лақтыруға жаттықтыру; жүгіруді жүрумен алмастыруға үйрету</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Қаңтар «Қызықты қыс мезгілі».	III	«Күн, су, ауа»	Дене шынықтыру 1. Орында тұрып, өкшемен бұрылуды үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Аяқпен адымдап кедергілер арасынан сырғанау. Құрсаудан өту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Құрсаудан өту Фитболмен секіру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Орында тұрып, өкшемен бұрылуды үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Құрсаудан өту. Аяқпен адымдап кедергілер арасынан сырғанау.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	« Біз еңбекқор баламыз»	Дене шынықтыру 1. Орында тұрып, өкшемен бұрылуды үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Құрсаудан өту. Аяқпен адымдап кедергілер арасынан сырғанау.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Тепе- теңдікті сақтау қабілетін дамыту. Қозғалыс белсенділігінің уақытын кеңейту. Қимыл- қозғалысты үйлесімді ету қабілетін дамыту.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Балаларды алдыңғы жүргізушіні ауыстырып жүруге, бір біріне доп лақтыруға және секіруге жаттықтыру. Шашыраңқы жүру мен жүгіру дағдыларын бекіту	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан «Мен және қоршаған орта».	I	«Ұшады, жүреді, жүзеді»	<p>Дене шынықтыру 1. Бір қалыпты жартылай отыруды және жеңіл секірулерді үйрету. Белгіге жауап беру білігін дамыту. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу . Құрсаудан құрсауға секіру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Құрсаудан құрсауға секіру Доғаның астынан төрттағандап өту</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Белгіге жауап беру білігін дамыту. гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді үйрету. Шапшаңдық, ептілік, төзімділік сияқты қасиеттерді дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Көлік»	<p>Дене шынықтыру 1. Таза ауада ойнатылатын қысқы ойындармен таныстыру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Ойын ережесімен таныстыру және оларды орындауға жаттықтыру; жүру түрлерін жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Алға домалауды үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты лақтыруды және қағып алуды бірнеше рет қайталау; орында тұрып биіктікке секіруге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Ақпан «Мен және қоршаған орта».	III	«Аңдардың қысқы тіршілігі»	<p>Дене шынықтыру 1.Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту.Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру; артқа және алға домалауды қайталау.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Алға домалауды үйренуді қайталау. Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. ұзындыққа секіруді бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Дене сымбатының дұрыс түзілуіне арналған жаттығуларын қайталау. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Секіртпемен секіру. Алға домалау.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Заттардың қасиеттері»	<p>Дене шынықтыру 1. Дене сымбатының дұрыс түзілуіне арналған жаттығуларын қайталау. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Секіртпемен секіру. Алға домалау</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>2. Дене шынықтыру Дене сымбатының дұрыс түзілуіне арналған жаттығуларын қайталау. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Қысқа секіртпе арқылы секірулерді қайталау; гимнастикалық орындықта ішпен тартылуды үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Допты бастан асыра екі қолмен лақтыру; еңбектеуге жаттықтыру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Наурыз «Табиғаттың гүлденуі».	I	«Қазақ халық ауыз әдебиеті бізде қонақта»	<p>Дене шынықтыру 1. Тұрған орыннан ұзындыққа секіруге үйрету. Тепе- теңдікті сақтау қабілетін дамыту және қимыл- қозғалыстардың үйлесімділігін қалыптастыру. Допты екі қолмен бастан асыра лақтыру дағдысын бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүруге үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Допты бір- біріне домалатуға үйрету. Белгіге қарай жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. Допты екі қолмен бастан асыра лақтыру арқылы қимыл- қозғалыс үйлесімін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Табиғат оянады»	<p>Дене шынықтыру 1. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. Қимыл- қозғалыстар үйлесімін дамыту. Гимнастикалық орындық үстімен жүгіруге жаттықтыру арқылы тепе- теңдік сақтай білу дағдыларын бекіту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Допты бір- біріне домалатуға үйрету. Белгіге қарай жылдам жауап беру дағдысын қалыптастыру. Қайталамалы жүгіруге жаттықтыру. Қимыл- қозғалыстар үйлесімін дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Қазақ халқының дәстүрлерімен балаларды таныстыру. Спортқа деген қызығушылығын ояту. Үйренген жаттығуларын орындай білу дағдысын дамыту. Гимнастикалық орындық .стінде тартылу</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Наурыз «Табиғаттың гүлденуі».	III	«Жер - Ана»	<p>Дене шынықтыру 1. Өрілген жіппен орындалатын жаттығуларды үйрету. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Гимнастикалық орындықтан ұзындыққа секіруге жаттықтыру; допты домалату барысында бағытты ұстану.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Теп- теңдікті дамыту. Жұптасып жұмыс істеуге үйрету. Қимыл- қозғалыс үйлесімдігін қалыптастыру. Гимнастикалық орындық, үстінде жүріс түрлерін салу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	IV	«Өнер көзі халықта»	<p>Дене шынықтыру 1. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіруге үйрету. Балаларды достық қарым- қатынас жасауға үйрету. Еңбектеп жүру және білге тақтайшаның астынан өту дағдыларын қалыптастыру</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Тігінен тұрған нысанаға оң және сол қолмен лақтыруды жетілдіру. Негізгі қасиеттерді- шапшаңдық, ептілікті дамыту. Гимнастикалық орындықтың үстімен еңбектеуге үйрету.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Басына дорбаша қойып, гимнастикалық орындықта тепе-теңдік сақтап жүру, допты домалату.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Сәуір «Біз еңбекқор баламыз»	I	«Көктемгі еңбек(бақта,бақшадағы еңбек,гүлдер)»	<p>Дене шынықтыру 1.Жоғарыға қарай өрмелеуге жаттықтыру.Қол мен аяқтардың қимыл-қозғалысын үйлесімді ету. Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын дамыту.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Басына дорбаша қойып гимнастикалық орындықта тепе-теңдік сақтап жүру. Допты домалату.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Жіптің үстінен аттап секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
	II	«Ғарышқа саяхат»	<p>Дене шынықтыру 1Допты жоғары лақтырып, қағып алу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 2. Бөрене үстімен жүру. Жіптің үстінен аттап секіру.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1
			<p>Дене шынықтыру 3. Нысанаға зат лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу.</p>	<p>Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.</p>	1

№	апта	Апта тақырыбы	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Сәуір«Біз еңбекқор баламыз»	III	«Алуан- алуан кәсіп бар, тандай біл де , талап қыл!»	Дене шынықтыру 1.Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру.Білте тақтайшалар арасынан еңбектеу	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2.Қолдарымен еденге сүйеніп, шығыршыққа еңбектеп кіру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе- теңдік сақтап жүру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалыппен доптан аттап өту. Гимнастикалық орындық үстімен өрмелеу	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	« Көктемгі ағаштар»	Дене шынықтыру 1.Оң және сол қолмен затты алысқа лақтыру. Қолды әртүрлі қалыпта ұстап, қапшықты басқа қойып, жіптің үстімен жүгіруге жаттықтыру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2.Гимнастикалық баспалдақпен өрмелеу. Допты қабырғаға лақтырып қағып алу.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Түзу бағытта допты домалату. Арқан арқылы секіруге жаттықтыру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	I	«Достық – біздің тірегіміз»	Дене шынықтыру 1. Доғаның астынан төрттағандап өту. Гимнастикалық қабарғаға өрмелеу	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Алға, артқа айналу. Жүгіріп ұзындыққа секіру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Алға қарай екі аяқпен арқанға дейін секіріп жүру, кішкентай допты еденге ұру және жоғарыға қарай лақтырып қағып алу.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	II	«Отан қорғаушылар»	Дене шынықтыру 1 Жіптің үстінен аттап секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Оң және сол қолмен құм толтырылған қалташаны алысқа дұрыс лақтыру. Бір орында тұрып кедергілерден секіру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде жүріп жаттығу; бөрененің үстінде аяқтың ұшымен жүру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

№	апта	Апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	Ұ.О.Қ. саны
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	III	«Шөптерде не жорғалайды?»	Дене шынықтыру 1. Бөрене үстімен жүру. Жіптің үстінен аттап секіру	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Құрсаудан құрсауға секіру Доғаның астынан төрттағандап өту	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Доғаның астынан төрттағандап өту. Гимнастикалық қабарғаға өрмелеу	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
	IV	«Жаз келді көңілді»	Дене шынықтыру 1. Допты жоғары лақтыру, екі қолмен допты қағып алуға жаттықтыру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Бөрененің үстінде жүруге жаттықтыру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 2. Гимнастикалық ұзын орындық үстімен еңбектеп жүру. Құрсаудан құрсауға қос аяқтап секіру.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1
			Дене шынықтыру 3. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Білте тақтайшалар арасынан еңбектеу.	Құрал-жабдықтар: Оқу қызметіне қажетті құралдар.	1

Бекітілді: _____

№ 23 «Ынтымаз» облысқай бақпасынын
менгерушісі: Урынғасы Р.Ж.

31.08.2021



**2021 – 2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім саласы бойынша
Дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары.
ПДК «Аққоян» орта тобы**

2021 – 2022 оқу жылы.

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қыркүйек «Мен және қоршаған орта»	I апта «Менің балабақшам»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балабақшаға апарар жол». Мақсаты: Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жылдам барайық бақшаға». Мақсаты: Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Заттар арасымен доптарды домалату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балабақшада кім бірінші?». Мақсаты: Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Менің отбасым»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кімнің достары көп?» Мақсаты: Сапта бір-бірімен жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта), тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Досым, ұста!» Мақсаты: Заттардың арасымен құрсауларды домалату. 2-3м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тақтай үстімен (8м) көлденең еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Досыммен бірге!» Мақсаты: Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта), тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықтан).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
----	------	--------------------------	--------------------------	-----

Қыркүйек «Мен және қоршаған орта»	III апта «Сүйікті ойыншықтарым»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Ойыншыққа тез жетейік» Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Ойыншықты қағып ал!» Мақсаты: Бір орында оңға, солға секіру. Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.(2-3рет)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ойыншыққа еңбектеп жетеміз» Мақсаты: Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.). Гимнастикалық скамейка үстімен көлденеңінен еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Менің достарым»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орындыққа кім бірінші жетеді?» Мақсаты: Кіші және үлкен қадаммен, сапта бір-бірлеп жүгіру.Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орындықтан еңбектеп өтейік!» Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Есікті кім бірінші жабады?»Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.Баланың қолын көтергендегі биіктен жоғары ілінген нәрсені орнынан секіру арқылы затты жинап өту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаз	I апта	1.Дене шынықтыру Тақырыбы:	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		«Анамызға көмектесек». Мақсаты: Түрлі бағытта жүгіру.1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.		
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Анамызға көмектесейік». Мақсаты: 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Анамызға көмектесейік» Мақсаты: 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Жемістер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қазан	III апта «Көкөністер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: 1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру	Жаттығуға, ойынға қажетті	1

		<p>Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу.</p>	құралдар	
		<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.). Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>IV апта «Күзгі гүл шоқтары»</p>	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөністер жинаймыз» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50метрге жүгіру. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру.Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөніс жинаймыз» Мақсаты: 2. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. 5-6м.қаш.доғаның астынан еңбектеп өту. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден аттап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Көкөніс жинаймыз жинаймыз» Мақсаты: Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қараша	I апта «Құстардың түрлері»	<p>Дене шынықтыру 1. Тақырыбы: «Кім мықты?» Мақсаты:Сапқа тұру, құрылымын өзгертіп, қайта тұру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Қапшықты оң және сол қолымен көлденеінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Маған қарай жүгіріңдер» Мақсаты:4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Менің соңымнан жүр» Мақсаты: 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Оң және сол қолымен көлденеінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>III апта «Үй құстары»</p>	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөністерді жина» Мақсаты: Қатарға бір-бірден сапқа тұру.Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25см.биіктікке секіру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянның сәбізі» Мақсаты: 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Дәрумендерді жина» Мақсаты: Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қараша	«Жыл III апта «Дала құстары»	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» Мақсаты: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.		
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» мақсаты. 20-25см.биіктікке секіру.Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
IV апта «Күзгі киімдер»		1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кім мықты?» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәл тигіз» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Мен ептімін» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Желтоқсан	I апта «Алақай, қыс келді»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қыс қызығы» Мақсаты: Қыс мезгілінің ерекшеліктерімен таныстыра отырып, балалардың ой-өрісін кеңейту. Қысқы серуеннің пайдасы туралы айту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қандай суық қыс деген?» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Гимнастикалық орындық бойымен де еңбектеуде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аппақ, аппақ, жапалақтап»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуді жалғастыру. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу.		
II апта «Менің Отаным»		1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Өз үйінді тап» Мақсаты: 1. Қысқа секіртпемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тақия тастамақ» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақайдан аттап өту. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Қармен ойын» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с\с
Желтоқсан «Жайнай»	III апта «Менің қалам, Атырау»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мен Нұрсұлтанға барамын» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақайдан аттап өту.Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. 20-25см.биіктікке секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мәреге кім бірінші жетеді?» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.Құрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

IV апта «Жаңа жылдық мереке»	<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бәйтерекке тез жет!» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 20-25см. биіктікке секіру Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жаңа жыл» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Теңге алу» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Кім жылдам» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаңтар «Қыс қызығы»	I апта «Қысқы ойындар»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қыс қызығы» Мақсаты: Қыс мезгілінің ерекшеліктерімен таныстыра отырып, балалардың ой-өрісін кеңейту. Қысқы серуеннің пайдасы туралы айту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуде қолмен аяқтың жұмысын координациялауды үйрету. 2метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыра білу</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қандай суық қыс деген?» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Гимнастикалық орындық бойымен де еңбектеуде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>Дене шынықтыру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті	1

		<p>Тақырыбы: «Аппақ, аппақ, жапалақтап» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуді жалғастыру.</p>	құралдар	
II апта «Алғашқы қар»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қысқы ойындар» Мақсаты: Қозғалысын бағытын өзгертіп жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, жүгіру, шеңбер жасап жүгіру. Құрсауларды домалату.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	<p>2 Дене шынықтыру Тақырыбы: « Қысқы ойындар» Мақсаты: Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. Сапта бір бірден және жұппен, түрлі бағытта отырып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	<p>3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Қысқы ойындар» Мақсаты: Жетекшінің ауысуымен қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаңтар «Қыс қызығы» III апта «Мамандықтар»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Торғаймен мен балапандар» Мақсаты: Балаларға құстар туралы түсініктерін молайту. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіруді орындауға үйрету. Сызықтан асып кетпей, адымды еркін қол қимылымен үйлестіре білуді бекіту. Алақанмен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу, төзімділікті дамытуға жаттықтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құстарға қамқорлық жасау» Мақсаты: Құстарға қамқорлық жасауға тәрбиелеу. Допты алға жоғары лақтырып, оны қос қолмен қағып алуға үйрету. Тізені аздап бүгіп орташа биіктікке ырғақпен секіруді орындай білуді бекіту. Басына құм қап қойып жіптің бойымен жүруге жаттығу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қарлығаш» Мақсаты: Құстарға қамқорлық жасауға тәрбиелеу. Алақанмен табанға сүйеніп төрт</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	

		тағандап еңбектеу, төзімділікті дамытуға жаттықтыру. Басына қап қойып жіптің бойымен жүруге жаттығу.		
IV апта «Аққала»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: « Секіру » Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Жоғарғы тіреуіште денесін тік ұстап,басын төмен түсірмей,нық тепе-теңдікті сақтап, қырындап жүруді орындауға үйрету.		Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жүгіру» Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Биіктігі 10см 3 заттың үстінен бірізділікте секіріп жаттықтыру. Допты күштеп жұмулы алақанмен соғып, допты қос қолмен қайтара соға білуді бекіту.		Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Еңбектеу» Мақсаты: Балаларды еңбекке баулу. Артқа қарай қырындап жүруді айналумен үйлестіріп орындауға үйрету. Жоғарғы тіреуіште заттың үстінен атп жүруде денені тік ұстап және тұрақты тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту.		Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Ақпан «Жабайы табиғат»	I апта «Қысқы ағаштар көрінісі»	1.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшікке қонаққа барамыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшік біздің досымыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшіктер» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Затты тігінен (нысана	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру.		
II апта «Жабайы жануарлар»		1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аюлар» Мақсаты: Балаларға жол ережесі туралы түсінік беру. Сақтық шараларына дайындау. Аяқтың өкшесінен аятың ұшына ауысуды,қабырғалы тақтай бойымен жүруде нық тепе теңдікті сақтауды үйрету. Шектелген алаң бойымен қос аяқпен секіруге жаттықтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аюлар бізде қонақта» Мақсаты: Доп ұстаған қолын бастың артына қарай апару,доптың ұшуына алға-жоғары қарай бүгілген қолдары екпінді жазылуымен дұрыс траектория бере білуді бекіту. Шектелген алаң бойымен қос аяқпен секіруге жаттықтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Аю мен аралар» Мақсаты: Балалардың бізді қоршаған әлем туралы түсініктерін молайту. Кең адым жасап,жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіруді үйрету. Аяқтың өкшесінен аятың ұшына ауысуды орындау,тепе теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Ақпан «Жабайы табиғат»	III апта «Үй жануарлары»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар бизде қонақта» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру		
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар бизде қонақта» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Наурыз	I апта «Нұрын төккен гүл көктем»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ақ сүйек» Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алтын сақа» Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асық ойындары» Мақсаты: Орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап Орамал тастамақеңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Аналар - асыл жандар»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз батырмыз» Мақсаты: Балаларды аналарды құрметтеуге, сыйлауға тәрбиелеу. Көктем мезгілінің ерекшеліктерін айту. Тұрып 2 метр арақашықтан допты қолды көтерілген биіктікте тартылған жіптен асырып лақтыру. Орындықтан секіргеннен кейін, басты және денені тік ұстап, алдыға қарап,тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қызықты балалар»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Аналарды сыйлай білуге баулу. "Жыланша"жүгіру, заттардың арасымен бағытты өзгерте жүгіре білуді жетілдіруге жаттықтыру.		
		3. Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Әуе таяқ» Мақсаты: Балаларға ұлттық құндылықтарымыз салт-дәстүр туралы тереңірек түсінік беру. Көлденең бағытта қолдарын бір көлденең салманы ұстап және оң жаққа қырындап жүріп гимнастикалық қабырғаның бірінен екіншісіне өтуді үйрету. Допты қолды көтергендегі биіктікте тартылған тордан асыра екпінмен лақтыру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Наурыз «Өнер көзі халықта»	III апта «Армысың Наурыз той»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тақия тастамақ» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қол күрес» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Әжеме қонаққа» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Салт - дәстүрлер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бәйшешек» Мақсаты: Табиғат құбылыстары туралы балалардың түсініктерін молайту. Балалардың көктем мезгілі туралы түсініктерін молайту.. Қолдарын иықтырынан белсенді түрде алға жоғары асырып және алысқа лақтыру күшін бере білуін бекіту. Бір-шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бір мезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіружәне ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Табиғат қандай тамаша» Мақсаты: Балалардың көктем мезгілі туралы түсініктерін молайту. Басын және денесін тік	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		ұстап алдыға қарап орындықтан секіргенен кейін тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту..		
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы:«Біз еңбекқор баламыз» Мақсаты: Балаларға көктем мезгілінің ерекшеліктерін айта отырып, көтемгі еңбек туралы түсінік беру. Орындық бойымен екеуі екі жақтың ортасына дейін барып,қайтадан кейін бұрылып, жоғары тіреуіште тепе-теңдікте сақтауды үйрету.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Сәуір «Табиғат әлемі»	I апта «Алғашқы бәйшешек»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қызғалдақтар» Мақсаты: 1.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көбелекті қуып жет» Мақсаты: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Гүлдер өсті» Мақсаты: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5м.кем емес).Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Ас атасы – нан»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәмді тағамдар» Мақсаты: Балаларға ұннан жасалатын тағамдар туралы түсініктерін молайту.Доптың үстінен жеңіл басып,еденге қайтара соғу,допты алақанын жайып қағып алуды үйрету.Үш заттың үстінен біртіндеп секіру.екпінді итеріліп және бүгілген аяқпен жеңіл жерге түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ас атасы нан» Мақсаты: Балаларды еңбекқорлыққа тәрбиелеу. 5см биіктіктегі заттың үстінен секіруге үйрету. Доптың үстінен жеңіл басып,еденге қайтара соғу, допты алақанын жайып қағып алуды бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Дәрігер»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Жол тәртібін әңгімелей отырып, бағдаршамның түстері туралы түсінік беру. Шеңбер бойымен жүрумен жүгіруді кезектестіру. Допты күштеп жұмулы алақанмен соғып, допты қос қолмен қайтара соға білуді бекіту.		
--	--	--	--	--

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Сәуір «Табиғат әлемі»	III апта «Жиһаздар»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоңыздар» Мақсаты: Балаларға жәндіктер туралы кеңінен түсінік беру. Допты көлденең нысанаға қолды екпінмен жазып лақтыруға үйрету, көз мөлшерін дамыту. Қысқа секіртпенің үстінен ырғақпен секіріп, алғашында аяқтың басына түсіп, содан кейін өкшесіне түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кұрттар» Мақсаты: Балаларға жәндіктер туралы кеңінен түсінік беру. Жұппен жүріс қарқынын және ырғағын үйлестіру, қимылының бағытын сақтау, жүру мен жүгіруді кезектестіре білуді бекіту. Тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру. Қысқа секіртпенің үстінен ырғақпен секіріп, алғашында аяқтың басына түсіп, содан кейін өкшесіне түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жайдарлы жаз» Мақсаты: Балалардың жаз мезгілі туралы түсініктерін молайту. Допты тік нысанаға қолды екпінмен жазып лақтыруға, тоқтаусыз сермеумен лақтыруды орындауға үйрету, көз мөлшерін дамыту. Алақан мен тізеге сүйеніп еңбектеу, өзінің әрекетін бақылау, арқасын тік ұстауды сақтау.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Ертегілер елінде»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кім көп жинайды?» Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Егінші мен егін» Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты жерге ұру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Тастарды жинау»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

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

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Мамыр	«Әрқашан күн сөнбесін» I апта «Достық біздің тілегіміз»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Досыңа көмектес» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Достық көпірі» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тату балалар» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Жәндіктер»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Автоматты кім бірінші жинайды?» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «От шашу» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Граната лақтыру» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	III апта «Жаз мезгілі»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балық аулаймыз» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп өту. 20-25см биіктіктен секіру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кеттік, серуенге» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м кем емес).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Шуақты күн» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру.(2м. ара қаш-а).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Мен жасай аламын»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәл тигіз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. 50-60м. жүгіру. Сызықтар арасымен 10см. ара қаш-а тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тордан допты өткіз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Допты қағып алып жүгіру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3. Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Төнелден өтеміз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. сақтап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

Бекітілді: _____
№ 23 «Білім» облысының
менгерушісі: Урбанасра У. Ж.
31.08.2021ж.



**2021 – 2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім саласы бойынша
Дене шынықтыру оқу қызметінің перспективалық жоспары.
Пдк «Аққоян» ересектер тобы**

2021 – 2022 оқу жылы.

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с\с
Қыркүйек «Мен және қоршаған орта»	I апта «Менің балабақшам»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балабақшаға апарар жол». Мақсаты: Сапта бір-бірімен жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жылдам барайық бақшаға». Мақсаты: Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Заттар арасымен доптарды домалату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балабақшада кім бірінші?». Мақсаты: Еденге қолымен сүйеніп, шығыршық ішінен өту. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Менің отбасым»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кімнің достары көп?» Мақсаты: Сапта бір-бірімен жүру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта), тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Досым, ұста!» Мақсаты: Заттардың арасымен құрсауларды домалату. 2-3м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тақтай үстімен (8м) көлденең еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Досыммен бірге!» Мақсаты: Заттардың арасымен құрсауларды домалату. Сызықтар арасымен (15см ара қашықтықта), тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5м қашықтықтан).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с\с
----	------	--------------------------	--------------------------	-----

Қыркүйек «Мен және қоршаған орта»	III апта «Сүйікті ойыншықтарым»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Ойыншыққа тез жетейік» Мақсаты: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру.Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Ойыншықты қағып ал!» Мақсаты: Бір орында оңға, солға секіру. Арқан үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.(2-3рет)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ойыншыққа еңбектеп жетеміз» Мақсаты: Бір орында оңға, солға секіру. Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру(2м.қаш.). Гимнастикалық скамейка үстімен көлденеңінен еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Менің достарым»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орындыққа кім бірінші жетеді?» Мақсаты: Кіші және үлкен қадаммен, сапта бір-бірлеп жүгіру.Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Орындықтан еңбектеп өтейік!» Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Гимнастикалық скамейка үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Есікті кім бірінші жабады?»Мақсаты: Гимнастикалық қабырғаға жоғар-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.Баланың қолын көтергендегі биіктен жоғары ілінген нәрсені орнынан секіру арқылы затты жинап өту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаз	I апта	1.Дене шынықтыру Тақырыбы:	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		«Анамызға көмектесек». Мақсаты: Түрлі бағытта жүгіру.1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.		
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Анамызға көмектесейік». Мақсаты: 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Анамызға көмектесейік» Мақсаты: 1,5м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5м) нысанаға дәлдеп лақтыру. Тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 8м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төртағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Жемістер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Түрлі тапсырмалармен жүгіру:шапшаң және баяу қарқынмен., жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Тақтай үстімен(8м) көлденең еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Алақай күз келді» Мақсаты: Ені 20см, биіктігі 30см тақтай бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру, секіріп, қос аяқпен тұру. Доға астынан еңбектеп өту(биіктігі50см)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қазан	III апта «Көкөністер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: 1-1,5минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру	Жаттығуға, ойынға қажетті	1

		<p>Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Кегльдердің арасымен еңбектеп жүру. Гимнастикалық қабырғаға кез келген тәсілмен өрмелеу.</p>	құралдар	
		<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бақшаға барайық» Мақсаты: Көлбеу тақтаймен(ені2см,биіктігі30-35см) жоғары және төмен жүру мен жүгіру. Қапшықты нысанаға көздеп лақтыру (3м қаш.). Гимнастикалық орындық үстінде еңбектеп жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>IV апта «Күзгі гүл шоқтары»</p>	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөністер жинаймыз» Мақсаты: Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50метрге жүгіру. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру.Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөніс жинаймыз» Мақсаты: 2. Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. 5-6м.қаш.доғаның астынан еңбектеп өту. Гимнастикалық орындық үстінде кедергілерден аттап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Көкөніс жинаймыз жинаймыз» Мақсаты: Екі аяқпен бір орында тұрып, ұзындыққа секіру. Гимнастикалық орындық үстінен етпетінен жатып, шаян сияқты ішпен тартылып, орындықтың екінші басына шығу.Құм салған қапшықты оң және сол қолмен алысқа лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қараша	I апта «Құстардың түрлері»	<p>Дене шынықтыру 1. Тақырыбы: «Кім мықты?» Мақсаты:Сапқа тұру, құрылымын өзгертіп, қайта тұру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Қапшықты оң және сол қолымен көлденеінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Маған қарай жүгіріңдер» Мақсаты:4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы:«Менің соңымнан жүр» Мақсаты: 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Оң және сол қолымен көлденеінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>III апта «Үй құстары»</p>	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көкөністерді жина» Мақсаты: Қатарға бір-бірден сапқа тұру.Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25см.биіктікке секіру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоянның сәбізі» Мақсаты: 2. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Дәрумендерді жина» Мақсаты: Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қараша	«Жыл III апта «Дала құстары»	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» Мақсаты: Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру, екі жағына айналу. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.		
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асханаға барамыз» мақсаты. 20-25см.биіктікке секіру.Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
IV апта «Күзгі киімдер»		1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кім мықты?» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәл тигіз» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Мен ептімін» Мақсаты: 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 20-25см.биіктікке секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Желтоқсан	I апта «Алақай, қыс келді»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қыс қызығы» Мақсаты: Қыс мезгілінің ерекшеліктерімен таныстыра отырып, балалардың ой-өрісін кеңейту. Қысқы серуеннің пайдасы туралы айту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қандай суық қыс деген?» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Гимнастикалық орындық бойымен де еңбектеуде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аппақ, аппақ, жапалақтап»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуді жалғастыру. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолмен қағып алу.		
II апта «Менің Отаным»		1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Өз үйінді тап» Мақсаты: 1. Қысқа секіртпемен секіру(демалу үзілістері бар 2-3реттен, 10рет секіру). 50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тақия тастамақ» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақайдан аттап өту. 20-25см.биіктікке секіру. Құрсаудан еңбектеп өту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Қармен ойын» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.50см.жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с\с
Желтоқсан «Жайнай»	III апта «Менің қалам, Атырау»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мен Нұрсұлтанға барамын» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақайдан аттап өту.Гимнастикалық қабырғамен аралықтан аралыққа, оңға-солға ауысу. 20-25см.биіктікке секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Мәреге кім бірінші жетеді?» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.Құрсаудан еңбектеп өту. Ойлы-қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

IV апта «Жаңа жылдық мереке»	<p>3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бәйтерекке тез жет!» Мақсаты: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 20-25см. биіктікке секіру Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жаңа жыл» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оңға-солға ауысып өрмелеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см). Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Теңге алу» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту.Қапшықты оң және сол қолымен көлденеңінен нысанаға (2-2,5м.қаш-н) дәлдеп лақтыру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	<p>3.Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: « Кім жылдам» Мақсаты: Қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған 5-6доп арқылы кезекпен) аттап өту. Оң және сол қолымен көлденеңінен 2-2,5м қашықтықта дәлдеп лақтыру).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаңтар «Қыс қызығы»	I апта «Қысқы ойындар»	<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қыс қызығы» Мақсаты: Қыс мезгілінің ерекшеліктерімен таныстыра отырып, балалардың ой-өрісін кеңейту. Қысқы серуеннің пайдасы туралы айту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуде қолмен аяқтың жұмысын координациялауды үйрету. 2метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыра білу</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қандай суық қыс деген?» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Гимнастикалық орындық бойымен де еңбектеуде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>Дене шынықтыру</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті	1

		<p>Тақырыбы: «Аппақ, аппақ, жапалақтап» Мақсаты: Қыс мезгілінің құбылыстары туралы балалардың білімдерін кеңейту. Төрт тағандап гимнастикалық орындық бойымен еңбектеуді жалғастыру.</p>	құралдар	
II апта «Алғашқы қар»		<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қысқы ойындар» Мақсаты: Қозғалысын бағытын өзгертіп жүру, жыланша ирелеңдеп жүру, бытырап, қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, жүгіру, шеңбер жасап жүгіру. Құрсауларды домалату.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2 Дене шынықтыру Тақырыбы: « Қысқы ойындар» Мақсаты: Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. Сапта бір бірден және жұппен, түрлі бағытта отырып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. (биіктігі 5-10см).</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Қысқы ойындар» Мақсаты: Жетекшінің ауысуымен қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Сызықтар арасымен (10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Қаңтар «Қыс қызығы» III апта «Мамандықтар»		<p>1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Торғаймен мен балапандар» Мақсаты: Балаларға құстар туралы түсініктерін молайту. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіруді орындауға үйрету. Сызықтан асып кетпей, адымды еркін қол қимылымен үйлестіре білуді бекіту. Алақанмен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу, төзімділікті дамытуға жаттықтыру.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құстарға қамқорлық жасау» Мақсаты: Құстарға қамқорлық жасауға тәрбиелеу. Допты алға жоғары лақтырып, оны қос қолмен қағып алуға үйрету. Тізені аздап бүгіп орташа биіктікке ырғақпен секіруді орындай білуді бекіту. Басына құм қап қойып жіптің бойымен жүруге жаттығу.</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		<p>3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қарлығаш» Мақсаты: Құстарға қамқорлық жасауға тәрбиелеу. Алақанмен табанға сүйеніп төрт</p>	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		тағандап еңбектеу, төзімділікті дамытуға жаттықтыру. Басына қап қойып жіптің бойымен жүруге жаттығу.		
IV апта «Аққала»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: « Секіру » Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Жоғарғы тіреуіште денесін тік ұстап,басын төмен түсірмей,нық тепе-теңдікті сақтап, қырындап жүруді орындауға үйрету.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жүгіру» Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Биіктігі 10см 3 заттың үстінен бірізділікте секіріп жаттықтыру. Допты күштеп жұмулы алақанмен соғып, допты қос қолмен қайтара соға білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	3. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері Тақырыбы: «Еңбектеу» Мақсаты: Балаларды еңбекке баулу. Артқа қарай қырындап жүруді айналумен үйлестіріп орындауға үйрету. Жоғарғы тіреуіште заттың үстінен атп жүруде денені тік ұстап және тұрақты тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Ақпан «Жабайы табиғат»	I апта «Қысқы ағаштар көрінісі»	1.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшікке қонаққа барамыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшік біздің досымыз» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру. Тақырыбы: «Күшіктер» Мақсаты: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу:оңға,солға айналу, бұрылыстар,ажырату және жақындату. Затты тігінен (нысана	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		ортасының биіктігі 1,5м) 1.5-2 м ара қашықтыққа лақтыру.		
II апта «Жабайы жануарлар»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аюлар» Мақсаты: Балаларға жол ережесі туралы түсінік беру. Сақтық шараларына дайындау. Аяқтың өкшесінен аятың ұшына ауысуды,қабырғалы тақтай бойымен жүруде нық тепе теңдікті сақтауды үйрету. Шектелген алаң бойымен қос аяқпен секіруге жаттықтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Аюлар бізде қонақта» Мақсаты: Доп ұстаған қолын бастың артына қарай апару,доптың ұшуына алға-жоғары қарай бүгілген қолдары екпінді жазылуымен дұрыс траектория бере білуді бекіту. Шектелген алаң бойымен қос аяқпен секіруге жаттықтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	
	3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Аю мен аралар» Мақсаты: Балалардың бізді қоршаған әлем туралы түсініктерін молайту. Кең адым жасап,жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіруді үйрету. Аяқтың өкшесінен аятың ұшына ауысуды орындау,тепе теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1	

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Ақпан «Жабайы табиғат»	III апта «Үй жануарлары»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар бизде қонақта» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру		
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар бизде қонақта» Мақсаты: 2 метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру. Сызықтар арасымен(10см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру.(сызықтардың ара қаш-ғы 40-50см).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балапандар» Мақсаты: метр арақашықтықта допты бір біріне төменнен лақтыру Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.(биіктігі 5-10см). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Наурыз	I апта «Нұрын төккен гүл көктем»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ақ сүйек» Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Алтын сақа» Мақсаты: Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Асық ойындары» Мақсаты: Орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап Орамал тастамақеңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Аналар - асыл жандар»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Біз батырмыз» Мақсаты: Балаларды аналарды құрметтеуге, сыйлауға тәрбиелеу. Көктем мезгілінің ерекшеліктерін айту. Тұрып 2 метр арақашықтан допты қолды көтерілген биіктікте тартылған жіптен асырып лақтыру. Орындықтан секіргеннен кейін, басты және денені тік ұстап, алдыға қарап,тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қызықты балалар»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Аналарды сыйлай білуге баулу. "Жыланша"жүгіру, заттардың арасымен бағытты өзгерте жүгіре білуді жетілдіруге жаттықтыру.		
		3. Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Әуе таяқ» Мақсаты: Балаларға ұлттық құндылықтарымыз салт-дәстүр туралы тереңірек түсінік беру. Көлденең бағытта қолдарын бір көлденең салманы ұстап және оң жаққа қырындап жүріп гимнастикалық қабырғаның бірінен екіншісіне өтуді үйрету. Допты қолды көтергендегі биіктікте тартылған тордан асыра екпінмен лақтыру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Наурыз «Өнер көзі халықта»	III апта «Армысың Наурыз той»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тақия тастамақ» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қол күрес» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Әжеме қонаққа» Мақсаты: Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру.(2м ара қашықтық). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Салт - дәстүрлер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Бәйшешек» Мақсаты: Табиғат құбылыстары туралы балалардың түсініктерін молайту. Балалардың көктем мезгілі туралы түсініктерін молайту.. Қолдарын иықтырынан белсенді түрде алға жоғары асырып және алысқа лақтыру күшін бере білуін бекіту. Бір-шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бір мезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіружәне ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Табиғат қандай тамаша» Мақсаты: Балалардың көктем мезгілі туралы түсініктерін молайту. Басын және денесін тік	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		ұстап алдыға қарап орындықтан секіргенен кейін тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту..		
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы:«Біз еңбекқор баламыз» Мақсаты: Балаларға көктем мезгілінің ерекшеліктерін айта отырып, көтемгі еңбек туралы түсінік беру. Орындық бойымен екеуі екі жақтың ортасына дейін барып,қайтадан кейін бұрылып, жоғары тіреуіште тепе-теңдікте сақтауды үйрету.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Сәуір «Табиғат әлемі»	I апта «Алғашқы бәйшешек»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қызғалдақтар» Мақсаты: 1.Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Көбелекті қуып жет» Мақсаты: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес). Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру.Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Гүлдер өсті» Мақсаты: Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5м.кем емес).Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	II апта «Ас атасы – нан»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәмді тағамдар» Мақсаты: Балаларға ұннан жасалатын тағамдар туралы түсініктерін молайту.Доптың үстінен жеңіл басып,еденге қайтара соғу,допты алақанын жайып қағып алуды үйрету.Үш заттың үстінен біртіндеп секіру.екпінді итеріліп және бүгілген аяқпен жеңіл жерге түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Ас атасы нан» Мақсаты: Балаларды еңбекқорлыққа тәрбиелеу. 5см биіктіктегі заттың үстінен секіруге үйрету. Доптың үстінен жеңіл басып,еденге қайтара соғу, допты алақанын жайып қағып алуды бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Дәрігер»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

		Мақсаты: Балаларға мамандық туралы айту. Жол тәртібін әңгімелей отырып,бағдаршамның түстері туралы түсінік беру. Шеңбер бойымен жүрумен жүгіруді кезектестіру. Допты күштеп жұмулы алақанмен соғып,допты қос қолмен қайтара соға білуді бекіту.		
--	--	--	--	--

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Сәуір «Табиғат әлемі»	III апта «Жиһаздар»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Қоңыздар» Мақсаты: Балаларға жәндіктер туралы кеңінен түсінік беру. Допты көлденең нысанаға қолды екпінмен жазып лақтыруға үйрету,көз мөлшерін дамыту. Қысқа секіртпенің үстінен ырғақпен секіріп,алғашында аяқтың басына түсіп,содан кейін өкшесіне түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Құрттар» Мақсаты: Балаларға жәндіктер туралы кеңінен түсінік беру. Жұппен жүріс қарқынын және ырғағын үйлестіру,қимылының бағытын сақтау, жүру мен жүгіруді кезектестіре білуді бекіту. Тұрақты тепе-теңдікті сақтауға жаттықтыру. Қысқа секіртпенің үстінен ырғақпен секіріп, алғашында аяқтың басына түсіп,содан кейін өкшесіне түсе білуін бекіту.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Жайдарлы жаз» Мақсаты: Балалардың жаз мезгілі туралы түсініктерін молайту. Допты тік нысанаға қолды екпінмен жазып лақтыруға, тоқтаусыз сермеумен лақтыруды орындауға үйрету,көз мөлшерін дамыту. Алақан мен тізеге сүйеніп еңбектеу, өзінің әрекетін бақылау, арқасын тік ұстауды сақтау.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Ертегілер елінде»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кім көп жинайды?» Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу.Аяқты бірге, алшак қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Егінші мен егін» Мақсаты: Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Допты жерге ұру.Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Тастарды жинау»	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

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

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Мамыр	«Әрқашан күн сөнбесін»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Досыңа көмектес» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Достық көпірі» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тату балалар» Мақсаты: Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	«Жәндіктер»	1.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Автоматты кім бірінші жинайды?» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м.кем емес).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2.Дене шынықтыру Тақырыбы: «От шашу» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу.Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.(2м ара қаш-а)	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3.Дене шынықтыру Тақырыбы: «Граната лақтыру» Мақсаты: Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-бдоп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

ай	апта	Негізгі қимыл – қозғалыс	Материалдар мен құралдар	с/с
Мамыр «Әрқашан күн сөнбесін»	III апта «Жаз мезгілі»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Балық аулаймыз» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп өту. 20-25см биіктіктен секіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Кеттік, серуенге» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5м кем емес).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Шуақты күн» Мақсаты: Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру.(2м. ара қаш-а).	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
	IV апта «Мен жасай аламын»	1. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Дәл тигіз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. 50-60м. жүгіру. Сызықтар арасымен 10см. ара қаш-а тепе-теңдікті сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		2. Дене шынықтыру Тақырыбы: «Тордан допты өткіз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Допты қағып алып жүгіру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1
		3. Қауіпсіз мінез құлық негіздері Тақырыбы: «Төнелден өтеміз» Мақсаты: Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. сақтап жүру.	Жаттығуға, ойынға қажетті құралдар	1

