

"Бекітемін."

«Мің» мектепке дейінгі  
Балаларды дамыту орталығы  
Менгерушісі: Жиенбаева М.Б.



**«Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс әрекеттінен ортаңғы топ перспективтік  
жоспары**

**2024-2025 оқу жылының**

**«Самұрық » ересек тобы**

*Ақтөбе*

| Айы      | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қыркүйек | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> Өкшемен аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға); Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (ара-қашықтығы 15см) жүру сызықтардың, арканның тақтайдын.</p> <p><b>Жүгіру:</b> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып қос аяқпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-бірімен домалату;</p> <p><b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүймелдеу арқылы орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, (бір уақытта кезекпен), төмен түсіру, колдарын аркасына апар; колдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою, колдарын алға-артқа сермеу; колды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, колдарын айналдыру.</p> <p><b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Екі колды белге қойып, оңға-солға бұрылу жылдам және бір қалыпты. Оңға, солға еңкею шалқаю. Тұрған қалыпты екі аяқ бірге алшақ алға еңкейіп, колдың саусақтарын, аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.</p> <p><b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Аяқтың ұшына көтерлілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою.</p> |

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қазан | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру;<br/> <b>Жүгіру:</b> Сапта бір-бірден, шеңбер бойымен жаланша, шашырап жүгіру;<br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып;<br/> <b>Секіру:</b> 2-3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру;<br/> <b>Лақтыру:</b> домалату, қағып алу: Заттарды қашықтыққа лақтыру 3,5-6,5 метрден кем емес;<br/> <b>Бірақтық жаттығулар.</b> Таныс бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүймелдеу арқылы орындау.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.<br/> <b>Кеудеге арналған жаттығулар:</b> Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.<br/> <b>Аяққа арналған жаттығулар:</b> Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру.</p> |



| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қараша | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> бағытты және қарқынды өзгертіп жүру<br/> <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту<br/> <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен<br/> <b>Енбектеу, өрмелеу:</b> етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып<br/> <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;<br/> <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан),<br/> <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу<br/>         Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br/> <b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b><br/>         Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.<br/> <b>Қимылды ойындар.</b> Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.<br/>         Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару:<br/>         Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.<br/>         Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.<br/>         Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> |

| Айы       | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Желтоқсан | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру</p> <p>Тепе-теңдікті сақтау: басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу;</p> <p><b>Жүгіру:</b> жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Секіру:</b> 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шенберге тұру.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b></p> <p><b>Шанамен сырғанау:</b> төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p><b>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</b></p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> <p>Кеудеге арналған жаттығулар.</p> <p>Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған калыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.</p> <p>Аяққа арналған жаттығулар. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.</p> |



| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Қаңтар | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b></p> <p><b>Жүру:</b> қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.</p> <p><b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан</p> <p><b>Жүгіру:</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу,</p> <p><b>Секіру:</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.</p> <p><b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.</b> Бір-бірінен сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b></p> <p>Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.</p> <p>Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.</p> <p><b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b></p> <p>Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы ролі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.</p> <p>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар.</p> <p>Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.</p> |

Кеудеге арналған жаттығулар.

Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату.

Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру.

Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған капшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою.



| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ақпан | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.<br/> <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту.<br/> <b>Жүгіру:</b> аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру.<br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу;<br/> <b>Секіру:</b> 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру.<br/> <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет).<br/> <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br/> <b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру.<br/> <b>Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру.</b><br/> <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.<br/> <b>Спорттық жаттығулар.</b> Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.<br/> <b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> <b>Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.</b> Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын аркасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу;<br/> <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған калыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру.<br/> <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b><br/> <b>Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</b> Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Спорттық жаттығулар.<br/> <b>Шанамен сырғанау:</b> төбешіктен сырғанау;<br/> <b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру;</p> |



| Айы    | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наурыз | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру.<br/> <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арканның, тактайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру,<br/> <b>Жүгіру:</b> сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, "жыланша", шашырап жүгіру;<br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту.<br/> <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру<br/> <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан)<br/>         Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br/> <b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.<br/> <b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.<br/> <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/>         Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.<br/>         қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру.<br/>         Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру.<br/>         Аяққа арналған жаттығулар. Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> |

| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сәуір | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы кадаммен (оңға және солға),<br/> <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту,<br/> <b>Жүгіру:</b> түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру,<br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу;<br/> <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру;<br/> <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру;<br/> <b>Ырғақтық жаттығулар.</b> Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен сүйемелдеу арқылы орындау.<br/> <b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b><br/> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпак табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.<br/> <b>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары.</b><br/> Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.<br/> <b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b><br/> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.<br/> Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.<br/> <b>Спорттық жаттығулар.</b><br/> <b>Шанамен сырғанау:</b> төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.<br/> <b>Шаңғымен жүру:</b> шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу.<br/> <b>Велосипед тебу:</b> екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. <b>Жүзу:</b> суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; некке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.</p> |



**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.

Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру.

Аяққа арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бұғу, алға созу, қайтадан бұғу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою;



| Айы   | Ұйымдастырылған іс-әрекет | Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мамыр | Дене шынықтыру            | <p><b>Негізгі қимылдар:</b><br/> <b>Жүру:</b> өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап жүру;<br/> <b>Тепе-теңдікті сақтау:</b> қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан,<br/> <b>Жүгіру:</b> 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру, орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру.<br/> <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арканның астынан еңбектеу;<br/> <b>Секіру:</b> бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру,<br/> <b>Лақтыру, домалату, қағып алу:</b> допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу;<br/> <b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.<br/> <b>Спорттық жаттығулар.</b><br/> Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу.<br/> Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну.<br/> <b>Дербес қимыл белсенділігі.</b><br/> Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.<br/> <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b><br/> Қол және нық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, нықтарды түзеп, екі жакка</p> |

бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау.

Кеудеге арналған жаттығулар. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айкастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру.

Өкшемен таяқтың, арканның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бакайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.