*Келісемін*_____
«Айсұлу» балабақшасының

Әдіскері: М.И.Утегенова

Бекітемін
«Айсұлу» бөбекжай-
балабақшасының
*директоры:*_____
Ж.Е.Тұрлыбекова

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнын іске асыруда дене шынықтырудың өтпелі тақырыптар бойынша «Көгершін» ересек тобының перспективалық жоспары

Дене шынықтыру нұсқаушысы : М.М.Сейдуалиев

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

Топ: «Көгершін»ересек тобы

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру,тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. **Жүгіру:** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. **Секіру:**Бір орнында тұрып, екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру) 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; бір орнында оңға, солға бұрылып секіру. **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1.5 м қашықтықта). **Еңбектеу, өрмелеу:**8 мдейінгі қашықтықтазаттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:** Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық), сызықпен, арқанмен, тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. Қолын

		жоғары көтеріп, аяқ ұшымен тұру. **Спорттық жаттығулар:** Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.
Қазан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. **Жүгіру:** Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. **Секіру:**Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см). **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Допты екі қолмен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). **Еңбектеу, өрмелеу:**Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру. Қолын беліне қойып, екі жаққа айналу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.
Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру,тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу.

		Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. **Жүгіру:** 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. **Секіру:**20-25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4-5 рет оң және сол аяқпен). **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Допты немесе құм толтырылған қалташаныалысқа дәлдеп лақтыру (3.5-6.5 м кем емес). Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) лақтыру. **Еңбектеу, өрмелеу:**Тігінен қойылған бірнеше құрсаудан еңбектеп өту. **Тепе-теңдікті сақтау:** Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру.
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру,тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. **Жүгіру:** Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. 1-1.5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. **Секіру:**Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2-3 реттен 10 секіру). **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Оң және сол қолмен көлденең нысынаға (2-2.5 м қашықтықтан) доп немесе қалташа лақтыру, 1.5 м қашықтықтан тігінен (нысана ортасының биіктігі 1.5 м) нысанаға дәлдеп лақтыру. **Еңбектеу, өрмелеу:**Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары – төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, аралықтан аралыққа, оңға, солға ауысу. **Тепе-теңдікті сақтау:** Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан, қолдың түрлі қалпымен үрленген доптан (бір-бірінен қашық қойылған5-6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау. Бір-бірін сырғанату. Шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Шаңғымен

		жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен , қырымен көтерілу. (ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді).
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар.** Қолдарды басқа қою, оларды екі жаққа созу және түсіру, орындықтың арқасына, қабырғаға арқасымен сүйене отырып, қолды екі жақтан жоғары көтеру, таяқты (құрсау) жоғары көтеру, иықтан асырып түсіру, бастапқы қалыптан қолдарды буынынан жан-жағына айналдыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату. Сапта бір-бірден, екеуден, аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру. **Жүгіру:** Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру. **Домалату, қағып алу, лақтыру:** Доптарды, құрсауларды домалату. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. **Еңбектеу, өрмелеу:** Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:**Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық), сызықпен; арқанмен тақтаймен, гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау.Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату;сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Отырған күйі арт жаққа қолмен сүйене отырып, екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру, кезекпен аяқты бүгу және жазу, көтеру және түсіру.**Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату.Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап,қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. **Жүгіру:** Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі

		бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; **Секіру:** Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру. **Еңбектеу,өрмелеу:** Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:** Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. **Спорттық жаттығулар:** Шанамен сырғанау.Төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату;сырғанау. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Зат ұстаған қолдарын созған қалыппен шалқасынан жатқан күйі етпетіне бұрылып жату, етпетінен жатқан қалпы иығын, басын, қолдарын алға созып көтеру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар, ажырату және жақындату.Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру. **Жүгіру:** Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; **Секіру:**Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру. **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру. **Еңбектеу,өрмелеу:** 50 см жоғары көтерілген арқанның, доғаның, таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту, түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау. Қырлы тақтаймен жүру, көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру.
Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру;өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, "жыланша" ирелеңдеп жүру, бытырап,қосымша қадаммен алға, шет жағына жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру;

		Жүгіру: Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; **Секіру:**20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). **Домалату, қағып алу, лақтыру:** Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес); затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру; **Еңбектеу,өрмелеу:** Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. **Тепе-теңдікті сақтау:** Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту, түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтау. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед,самокат тебу.Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру;өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру, аяқтың саусақтарымен жіпті жинау, құмы бар қаптарды іліп алып, бір орыннан басқа орынға ауыстыру, аяқ өкшесін айналдыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа, шеңберге тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, Жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіріп, бағытты, қарқынды өзгертіп жүру. Жүруді басқа қимылдармен кезектестіріп, белгі бойынша тоқтап жүру; **Жүгіру:** Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта,бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; **Секіру:** Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру. **Домалату, қағып алу, лақтыру:**Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м арақашықтық). Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру. **Еңбектеу,өрмелеу:** Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу, оң аралықтан сол аралыққа ауысу. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед,самокат тебу.Үш дөңгелекті велосипед және самокат тебу. Оңға, солға бұрылыстарды орындау.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

Топ: «Шапағат», «Балдәурен» мектепалды даярлық топтары

Балалардың жасы: 5-6 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: "Қол кеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қол саусақтарын айқастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру.Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бір орында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. **Жүгіру:** Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. **Секіру:**Бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:**Баскетбол элементі: Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүру;Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру, допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет). **Еңбектеу, өрмелеу:** Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:** Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру. **Спорттық жаттығулар:** Велосипед, самокат тебу.

Қазан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**:Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сай рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру, алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. **Жүгіру:** Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. **Секіру:**Түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттар арасымен (арақашықтығы 4 м) секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:**Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату, допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.Бадминтон элементі: Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру. **Еңбектеу, өрмелеу:**Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:**Орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. **Спорттық жаттығулар:**Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу.
Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді).Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет). **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру. **Жүгіру:** Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру.

		Секіру:Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:**Футбол элементі: Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Допты шұңқырға, қақпаға домалату.2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. **Еңбектеу, өрмелеу:**Доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см), доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру(биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу, доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу. **Тепе-теңдікті сақтау:**Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен жүру.
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**:Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқында, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. **Жүгіру:** Шашырап; жұптасып, бір қатармен, заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелеңдеп, кедергілерден өту арқылы, табиғи жағдайларда кедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 мин тоқтаусыз жүгіру. **Секіру:**Арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сол аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру, 20 см дейінгі биіктіктікке секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:**Хоккей элементі: Берілген бағытта, қақпаға доптаяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу.Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу. Допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарай жылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). **Еңбектеу, өрмелеу:**Кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу; қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту. **Тепе-теңдікті сақтау:**Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру.

		Спорттық жаттығулар: Шанамен сырғанау. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Шанамен төбешікке көтерілу;сырғанау. Өздігінен мұзды жолмен жүгіріп келіп сырғанау; сырғанау кезінде тізені бүгіп және орнынан тұру;шаңғымен жүру. Оң және сол аяқтарымен сырғанай отырып, бірінің артынан бірі кезектескен адыммен алға жылжу. Қиылысқан бос жерлермен жүру. Бір орнында тұрып айналып оңға, солға аттау, екі жаққа шеңбер жасау.
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Бір қолдан екінші қолға затты алға, арқаға, басынан асыра қайта қою. Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. Қолдың білектерін айналдыру. Қолдың саусақтарын жазып, жұму.Отыру, бұрылып затты артына қою, қайтадан артқа бұрылып затты алу. **Негізгі қимылдар**: **Жүру:**Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру. **Жүгіру:** Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. **Секіру:** Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:** 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. **Еңбектеу, өрмелеу:** Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру. **Спорттық жаттығулар:**Шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу;Сырғанау кезінде тапсырмалар орындау;шаңғымен жүру. Тікелей төбешікке шығу. Еңкейіп төмен түсу. Шаңғыны өздігімен алу, орнына қою, кию, шешу, қолтығының астында алып жүру.
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Шалқасынан жерде жатып, аяқты жоғары көтеру, велосипед тепкендей аяқты қимылдату. Тізерлеп отырған қалыптан оң және сол аяққа кезекпен салмақ түсіре отыру. Етпетінен жатып аяқты бүгу, қайта жазу (алдымен бір аяғын, содан соң екі аяғын бірге). **Негізгі қимылдар**: **Жүру:**Педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір

		қатардан үш қатар құру, қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру, саптағы бір қатардан үш, төрт қатарға қайта сап түзеп тұру. **Жүгіру:**Қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); баяулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру; қиылысқан жерлермен баяу жүгіру. **Секіру:**Қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:** 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. **Еңбектеу, өрмелеу:** 3–4 доғаның астынан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу.**Спорттық жаттығулар:**Шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу.Сырғанау кезінде тапсырмалар орындау;шаңғымен жүру. Тікелей, шырша адымдармен төбешікке шығу. Еңкейіп төмен түсу. Шаңғыны өздігімен алу, орнына қою, кию, шешу, қолтығының астында алып жүру.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Шалқасынан жату, етпетіне ауысу. Етпетімен жатып қолды жан-жаққа созу, иығын бүгу және аздап жоғары көтеру.Аяқтың басын таяққа, арқанға тірей отырып, өкшемен бір жағымен қырындап жүру. **Негізгі қимылдар**: **Жүру:**Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. **Жүгіру:**Қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); баяулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелеңдеп жүгіру; қиылысқан жерлермен баяу жүгіру; **Секіру:**Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап; екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап секіру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:** 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. **Еңбектеу, өрмелеу:**Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. **Тепе-теңдікті сақтау:**Бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу, көтеріңкі заттың үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіру, "Қарлығаш" жаттығуын орындау.

Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Таяқ, білікше бойымен (диаметрі 6–8 см) табанның ортасын тірей отырып, бір қырындап жылжу. Табанды бүгу, түзулеу, айналдыру.6 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді), екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (7–10 рет). **Негізгі қимылдар**: **Жүру:**Жұптасып шеңбер бойымен қозғалу. Жұптасып үйлесумен және айырылу арқылы сапқа қайта тұру. Басты екі жаққа еңкейту, "серіппелі" отырып-тұру арқылы қосалқы қадам басу, қолдың қимылдары бірге жасалады. **Жүгіру:** Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. **Секіру:**Екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:** 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. **Еңбектеу, өрмелеу:** Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру; арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту. **Тепе-теңдікті сақтау:** Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**:Гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (7–10 рет), топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (7–10 рет), (5 метрге дейін) қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. **Негізгі қимылдар**: **Жүру:** Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру, тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы, доптан аттап бір жанымен, кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру. **Жүгіру:** Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелеңдеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін

		жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. **Секіру:** Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру; арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқтап және қос аяқтап; екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру. **Лақтыру, қағып алу, домалату:** 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. **Тепе-теңдікті сақтау:** Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед, самокат тебу. Оң және сол аяқпен итеріліп, самокат тебу.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

Топ: «Шұғыла» ортаңғы тобы

Балалардың жасы: 3-4 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Көзбен бағдарлай отырып, ауызша нұсқаулармен ойын түріндегі жаттығуларды (жануарлардың қозғалысына еліктеу) педагогпен бірге орындауға үйрету. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру;

		Тепе-теңдікті сақтау: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:**Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Қазан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар қолдарын жоғарыға және жанына көтеру.**Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:**Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:**Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру.
Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Бір қолындағы затты алдына әкеліп, екінші қолына ауыстыру; қолдарын шапалақтау. Допты бір-біріне беру, аяқты өзіне қарай тарту, қалаш тәрізді дөңгелету.**Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру

		дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:**Тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру;
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Отырған, жатқан қалыпта екі аяқты созу, түрегеліп тұрған қалыптан солға, оңға, алға қарай еңкею. Отырып, аяқтың ішкі қырымен құм салынған қапшықты алу, екі аяғымен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Сапқа тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша).Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру. **Жүгіру:** Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып

		өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; **Секіру:** Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру. **Лақтыру, қағып алу:** Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар:**Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру.Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру.
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:**Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. **Спорттық жаттығулар**: Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру.

		Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау. Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату,. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. **Спорттық жаттығулар**: Шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру.

		Секіру: Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолға және иық белдеуіне, денеге, аяққа арналған жаттығулар: қолдарын жоғары, екі жаққа созып көтеру; затты бір қолдан екінші қолға алдыңғы жақтан, арқа жақтан, бастан жоғары жақтан ауыстыру; қолды алға созып, бастан жоғары көтеріп, артқа шапалақтау. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру. Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру. **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Допты бір-біріне бастан асыра беру (алға-артқа), шалқасынан

		жатып, екі аяғын бірге көтеру, түсіру, велосипед теуіп келе жатқандай аяқтарын қимылдату, түрегеліп тұрып солға, оңға, алға, артқа еңкею, шалқасынан етпетіне аунап түсу және керісінше. Қатарынан 2-3 рет жартылай отырып-тұру, қолды алға созып, қолды тізеге таянып отырып-тұру, тізеден бүгілген аяқты кезек-кезек көтеру; жерге отырып, құм салынған қапшықты табанмен қармау, екі аяқпен секіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:** Сапқа тұру. Өз бетінше сапқа тұру, шеңбердегі өз орнын табу (бағдары бойынша) дағдыларын қалыптастыру.Нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру. **Жүгіру:** Әртүрлі бағыттарда, жылдам (10-20 метр) және баяу (50-60сек.) қарқында жүгіру дағдысын қалыптастыру. **Секіру:** Бір аяқтан бір аяққа секіру, тура секіру; екі аяқпен секіру (аяқтар бірге-аяқтар алшақ), тереңдікке (15–20 см биіктіктен) секіру дағдыларын қалыптастыру. **Домалату, лақтыру, қағып алу:** Көлденең нысанаға, алысқа лақтыру, тура нысанға оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру, допты тәрбиешіден 1–1,5 метр арақашықтықта лақтыру, үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан өткізе лақтыру дағдыларын қалыптастыру; **Еңбектеу, өрмелеу:** Еденге тігінен тұрған құрсаудан еңбектеу, доғаның астымен өрмелеу, гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын қалыптастыру; **Тепе-теңдікті сақтау:** Тура жолмен,тақтай бойымен, арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау дағдыларын қалыптастыру; **Спорттық жаттығулар**: Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын жетілдіру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күн сайын таза ауада болуын қамтамасыз ету.

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Айсұлу» бөбекжай – балабақшасы

Топ: «Құлпынай», «Балбөбек» кіші тобы

Балалардың жасы: 2-3 жас

Жоспардың құрылу кезеңі: 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. **Тепе-теңдік сақтау:** Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**Балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен

		ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;сумен шынықтыруда ұсақ тастары бар ванна қолданылады. Су температурасы +30°С градустан +18°С, +16°С -қа дейін әр үш күн сайын 2 градусқа төмендетіліп отырады. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару.
Қазан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. **Жүгіру:**Белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. **Тепе-теңдік сақтау:**Заттардан (биіктігі 10-15см), шеңберден шеңберге аттау; төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттау, орнында баяу айналу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**Балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;сумен шынықтыруда ұсақ тастары бар ванна қолданылады. Су температурасы +30°С градустан +18°С, +16°С -қа дейін әр үш күн сайын 2 градусқа төмендетіліп отырады. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару.

Қараша	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін)жүгіру. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. **Тепе-теңдік сақтау:** Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) гимнастикалық орындықтың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа), тұру, қолын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см), шеңберден шеңберге аттау. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**Балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;сумен шынықтыруда ұсақ тастары бар ванна қолданылады. Су температурасы +30°С градустан +18°С, +16°С -қа дейін әр үш күн сайын 2 градусқа төмендетіліп отырады.
Желтоқсан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар**: Еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою; табандарды бүгу (жазу), қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. **Негізгі қимылдар:**

		Жүру:Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, бағдар бойынша жүру (кілемнің бойымен, жіпке дейін), кедергілерден аттап жүру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. **Жүгіру:**Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен, лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру; 10-15 см биіктен секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату. **Тепе-теңдік сақтау:**Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттау, орнында баяу айналу. **Сауықтыру-шынықтыру шаралары:**Балаларды серуен кезінде ультракүлгін сәуленің әсерінен ауа, су шараларының үйлесімділігімен шынықтыру;сумен шынықтыруда ұсақ тастары бар ванна қолданылады. Су температурасы +30°С градустан +18°С, +16°С -қа дейін әр үш күн сайын 2 градусқа төмендетіліп отырады. **Спорттық жаттығулар:**Шанамен сырғанау. Ересектердің баланы сырғанатуы; шанаға отырғызып, төбешіктен сырғанату, шананы жіппен сүйрету, баланың ойыншығын шанамен сырғанатуы.
Қаңтар	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды кеудеде айқастыру және екі жағына жазу, артына жіберу, шапалақтау. Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына

		үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см), орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру, 10-15 см биіктен секіру, еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру, секіртпеден секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан қағып алу. **Тепе-теңдікті сақтау:**Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м), гимнастикалық орындықтың үстімен, еңіс тақтайдың үстімен (ені 25 см, бір басы 15-20 см көтерілген) жүру. **Спорттық жаттығулар:**Шанамен сырғанау. Ересектердің баланы сырғанатуы, шанаға отырғызып, төбешіктен сырғанату, шананы жіппен сүйрету, баланы ойыншығымен шанада сырғанату, бір-бірін сырғанатуға талпыну.
Ақпан	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Белгі бойынша тоқтап, ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру, едендегі немесе еденнен 15-30 см көтерілген арқаннан, бөренеден, текшеден, гимнастикалық таяқшадан аттап жүру. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см), орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру, 10-15 см биіктен секіру, еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру, секіртпеден секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:**Баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі

		заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату, бір және екі қолымен допты еденге ұру. **Тепе-теңдікті сақтау:**Заттарға шығу гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модулге және тағы басқа) тұру, қолын жоғары көтеру, түсу, заттардан (биіктігі 10-15 см) тепе-теңдікті сақтап жүру.**Спорттық жаттығулар:**Мұз жолдармен сырғанау: ересектер балалардың қолынан жетелеп сырғанатуы.
Наурыз	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды кеудеде айқастыру және екі жағына жазу, артына жіберу, шапалақтау. Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см), орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру, 10-15 см биіктен секіру, еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру, секіртпеден секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:**Әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату, доптарды бір-біріне домалату, бір және екі қолымен допты еденге ұру. **Тепе-теңдікті сақтау:**Шеңберден шеңберге аттау, төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (таспалардан, текшелерден және тағы басқа) аттау, орнында баяу айналу.
Сәуір	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:**Қатарында тұрған – отырған адамға қолындағы затты бере отырып, тұлғасын оңға-солға бұру, шалқасынан жатқан қалыпта қолдары мен аяқтарын бірдей қимылдатып, аяқтарын көтеру және түсіру, арқасынан бүйіріне, ішіне және кері қарай аударылу, алға, жан-жағына қарай еңкею. **Негізгі қимылдар:**

		Жүру:Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып жүру. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см), орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру, 10-15 см биіктен секіру, еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру, секіртпеден секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан (қағып алмай), баланың көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату. **Тепе-теңдікті сақтау:**Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м), гимнастикалық орындықтың үстімен, еңіс тақтайдың үстімен (ені 25 см, бір басы 15-20 см көтерілген) жүру, заттарға шығу гимнастикалық орындықта жүру.
Мамыр	**Дене шынықтыру**	**Жалпы дамытушы жаттығулар:** Қолды кеудеде айқастыру және екі жағына жазу, артына жіберу, шапалақтау. Таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою, табандарды бүгу (жазу). **Негізгі қимылдар:** **Жүру:**Бірқалыпты жүру, жан-жаққа және берілген бағытқа шеңбер бойынша қолдарының әртүрлі қалыптарымен, аяқтың ұшымен, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, жұптасып, қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру, едендегі немесе еденнен 15-30 см көтерілген арқаннан, бөренеден, текшеден, гимнастикалық таяқшадан аттап жүру. **Жүгіру:** Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін), шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен, бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. **Секіру:** Бір орында тұрып екі аяқтап секіру, алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-

		15см), орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру, 10-15 см биіктен секіру, еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру, секіртпеден секіру. **Еңбектеу, өрмелеу:** Кедергілі жазықтың бетімен, еңіс тақтайдың үстімен, жол бойымен, әртүрлі заттардың: доғаның, орындық, үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Ауданы 50 х 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. **Лақтыру, қағып алу, дәлдеп лақтыру:** Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, төменнен, жоғарыдан қағып алу. **Тепе-теңдікті сақтау:**Жұмсақ модулге және тағы басқа) тұру, қолын жоғары көтеру, түсу, заттардан (биіктігі 10-15 см), шеңберден шеңберге аттау, төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (таспалардан, текшелерден және тағы басқа) аттау, орнында баяу айналу. **Спорттық жаттығулар:**Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедке отырғызу, ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсіру, ересектердің көмегімен және өзбетімен рөлді басқару.