



«Бекітілді»

№4 «Байтерек» бөбекжай-бақшасының
менгерушісі Б.Ж.Хисамиденова
№1 педагогикалық кенесте
31 тамыз 2021 жыл

**«Денсаулық» білім беру бөлімі Дене шынықтыру саласы бойынша 2021-2022 оқу жылына
арналған ересек топтардың перспективалық жоспары**

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Балабақша»
 Айы: Қыркүйек

№	Апта тақырыбы	Мазмұны
I апта	ҰОҚ тақырыбы	<p>1. Спорт-залмен таныстыру</p> <p>Негізгі қимылдар: бір қатарға сапка тұру. Сап түзеп бір қатармен жаяу жүру. Максаты:саусак гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттер:саптағы өз орнын таба білуге үйрету. Саптан шығып кетпей, бағытын сақтай отырып жаяу жүруді үйретуді бекіту. Спортзалда жаттығуға тәрбиелеу, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, зейінін дамыту. Сапауатты өмір сүруге дайындау. Ойын:«<i>Маған қарай жүзгір</i>». Максаты:тікелей бағытта жүтіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.</p>
	2.Спортзал-да ойнаймыз	<p>Негізгі қимылдар: шенбер құрып сапка тұру. Максаты:денсаулық сақтау технологиясын және ойын және тыныс алу гимнастикасын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері:сапта бағытты сақтай отырып жүруді үйрету, педагогтің берген белгісі бойынша тоқтауды үйренуді қалыптастыру. Шенбер бойына сапка тұруды үйретіп, оны бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу. Зейінін дамыту, кеңістікте бағдарын айқындауға үйрету, жинақылыққа тәрбиелеу, спортзалда өтетін жаттығуларға сергек көңіл күй, он көзқарас қалыптастыру. Ойын:«<i>Ең жылдам</i>». Максаты: тікелей бағытта жүтіруге үйрету, жылдамдықты дамыту.</p>
	3. Ойыншықтар мен ойнаймыз	<p>Негізгі қимылдар: сапка бір қатар болып тұру, сапта бір қатармен жүру және жүтіру. Тепе-теңдікті сақтапқуыршақты қолда ұстап, баспалдақпен төбешікке (горка) көтерілу, тұтқаларынан ұстамай, төмен қарай отырып сырғанау. Максаты:денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: ойын тапсырмалары бойынша қуыршақтарды қолдану арқылы сапка бір қатарға тұра білуді бекіту. Қуыршақты күшпен жүріп, қырға баспалдақпен көтерілгенде және төмен қарай сырғанағанда тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету. Егтілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, ойыншақтарға ұқыпты қарауға тәрбиелеу, денешынықтыру сабағына қызығушылықты арттыру. Ойын:«<i>Қулаше нан</i>». Максаты: шенбер бойына сапка тұруға жаттықтыру, шенберді айнала жүруге, ойын ережелерін орындауға үйрету.</p>

« Менің балабақшам »

	Апта такырыбы	Мазмуну
2 апта	ҮОЖ такырыбы	<p align="center">Мазмуну</p> <p>4. Коянмен бирге ойнаймыз</p> <p>Негізгі кимылдар:екі аякпен секіру(аякты кошып секіру және екі жакка алшак койып секіру). Шеңбер бойына сапка тұрып жаяу жүру. Максаты:денсаулык сактау технологиясын және «Кояндар» саусак гимнастикасын колдану аркылы балалардын дене шыныктыру жаттыгуларын орындауга кызыгушылыгын калыптастыру және кызыгушылыгын дамыту. Міндеттері: екі аякпен секіруге үйрету (аякты кошып секіру және екі жакка алшак койып секіру), тізені аздап бүтүп, екі аякпен серпіле секіру. Бір каркынды сактай отыра шеңбер бойымен жүре билуді бекіту. Жаттыгу жасау кезінде тыныс алуды токтатпауды калыптастыру. Үйлестіру кабілетін дамыту, каркынды сактау, педагогтін нұскауымен іс-арекетті жылдамдата және баяулата орындай билу, мейірімділікке, ымырашылдыкка тәрбиелеу. Ойын: «<i>Кивр</i>». Максаты:жүгіру кезінде жалтарып кете билуге жаттыктыру, ойын ережелерін сактай билуді дамыту.</p> <p>5.Доппен тангысамыз</p> <p>Негізгі кимылдар:бір-біріне допты домалату(аякты алшак койып отыру, аракашыктык – 1 метр). Екі аякпен ептілікпен секіру (аякты кошып секіру және екі жакка алшак койып секіру). Максаты:«Кыздар және ұлдар» ойын-жаттыгуынколдану аркылы балалардын дене шыныктыру жаттыгуларын орындауга кызыгушылыгын калыптастыру және кызыгушылыгын дамыту. Міндеттері: аякты алшак коя отырып, 1 метр аракашыктыкта бір-біріне допты домалатуға үйрену, доптын козгалысынын багытын сактауды үйренуге калыптастыру. Екі аякпен ептілікпен секіруге жаттыгу (аякты кошып секіру және екі жакка алшак койып секіру), тізені аздап бүтүп секіріп, аякты алшак не бірге койып секіруге жаттыгу. Көзбен өлшеуді, зейінін дамыту, үйлестіру кабілетін арттыру, мейірімділікке, спортзалдагы тәртіпке тәрбиелеу. Ойын: «<i>Тышқандар</i>». Максаты:саптағы орнын жылдам таба билуді бекіту, тактак мәтініне сай козгалыстар жасай билуді калыптастыру</p> <p>6.Конжыкпен бирге ойнаймыз</p> <p>Негізгі кимылдар: сызык үстінен екі аякпен секіру, кедергілер арасынан жүру және жүтіру. Максаты:екі аяктап секіру дагдысын калыптастыру. Міндеттері:екі аякпен сызыктан секіруге үйрену. Кедергілер арасынан жаяу жүріп және жүгіріп өту дагдысын бекіту, ептілікті жетілдіру. Шектелген алан үстінен жүргенде тепе-тендікті сактауды жетілдіру. Балаларды бір-бірін калдірлеу, өзара жайлы карым- катынас орнатуға тәрбиелеу, зейінін дамыту. Жаракааттанудын алдын алу. Ойын: «<i>Допты домалат</i>». Максаты:допты саусақтарымен епті, шапшаң козгау аркылы домалата билуді бекіту.</p>
	« Менің достарым »	

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	«Менің сүйікті ойыншықтарым»	7. Балақайлар	<p>Негізгі қимылдар: 4 метр қашықтыққа тіке бағытта еңбектеу. Аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату, арақашықтық – 1 метр.</p> <p>Мақсаты: төрттағандап еңбектеу дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып еңбектеуге үйрету.</p> <p>1 метр қашықтықта аяқтарын алшақ ұстай отырып допты бір-біріне домалату әдісін бекіту, допты қолмен лақтыру күшін дамыту. Көзөлшемін, төзімділікті дамыту, достық қарым-қатынасқа, бірлесе ойнауға үйренуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Шеңберге шапшаң тұр».</p> <p>Мақсаты: бір бағытта жүгіруге жаттығу, зейінін арттыру, шапшаң қозғалысқа үйрету.</p>
		8. Марғаулар	<p>Негізгі қимылдар: ені – 25 см, ұзындығы 2,5 метр тіке жолмен жүру</p> <p>Кез келген бағытта еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: тұра жолмен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тіке жолмен жүруді үйрету (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр), ауданы шектелген заттың үстінде жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді қалыптастыру. Кез келген бағытта еңбектеуге жаттықтыру. Егтілікті, икемділікті дамыту, мейірімділікке, жан-жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Орнықты тан!».</p> <p>Мақсаты: зейінін арттыру, өз орнын шапшаң таба білу.</p>
		9. Балапандар (та за ауада)	<p>Негізгі қимылдары: ені – 20 см, ұзындығы 3 м ирек жолмен жүру</p> <p>Допты бір-біріне екі қолмен домалату (арақашықтығы – 1,5 метр). Жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп, бийіктікке секіру.</p> <p>Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, шектелген тірек аумағында жүруге жаттықтыру. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдысын қалыптастыру. Егтілікті, жылдамдықты, зал кеністігін бағдарлауды дамыту. Балағардың ауылдағы үй жануарлары мен құстары туралы білімдерін бекіту. Бұлшық ет корсетін нығайтуды жалғастыру, майтабан мен сколиоз профилактикасына ықпал ету.</p> <p>Ойын: «Тарық және балапандар»</p>

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
4 апта	«Жиһаздар»	<p>10. Ойын-шықпа толы сандық</p> <p>11. Қуыршақпен танысу</p> <p>12. Ертегіде қонақта</p>	<p>Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. Түреге тұрып бір-біріне допты домалату (арақашықтық – 1,5 метр). Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын және білеке арналған «Тышқан» массажын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту. Міндеттері: белгіленген бағытты сақтай отырып, еңбектеп жүруді үйренуді жалғастыру, қолдары мен аяқтарының ептілігін жетілдіру. 1,5 метр қашықтықта түреге тұрып бір-біріне допты домалату жаттығуларын жалғастыру, доптың қозғалысын төменнен күшпен лақтыра отырып бағыттай білуді бекіту. Көзөлшемін, зейінін дамыту, жинақылыққа тәрбиелеу, педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру. Ойын: «Мысық пен тышқандар». Мақсаты: тақпақтың мәтініне сай дене қимылын жасауды үйренуді жалғастыру.</p> <p>Негізгі қимылдары: 4 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп, тіке бағытта еңбектеу. Екі аяқпен секіру (аяқтарын қосып секіру, екі жаққа алшақ қойып секіру). Мақсаты: бір орында тұрып екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: белгі бойынша тоқтауға үйрену, тепе-теңдікті сақтап отыра білу, орнынан тұру және жүгіруді жалғастыру. Алақан мен тізені тіреп еңбектегенде қимыл-қозғалыстарын үйлестіре білуді бекіту. Бір орында тұрып екі аяқпен секіруге жаттығу, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды үйрену. Кеністікте бағдарын айқындауды, үйлестіруді, зейінін арттыруды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарына балалардың он көзқарасын қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға үйрету. Ойын: «Кетті, кетті орамал». Мақсаты: ұсақ қимыл-қозғалыстарын (моторикасын) дамыту, басқа балалармен қарым-қатынас жасағанда өз іс-әрекетін келістіре білу.</p> <p>Негізгі қимылдары: 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсу. Төрттағандан еңбектеу, доға жасап тұру, екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалату. Мақсаты: биіктіктен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: балаларды 15 см биіктіктегі заттардан секіріп түсуге үйрету, екі аяқпен алға қарай секіру. Төрттағандан еңбектеуге, доға жасап тұруға жаттығуды жалғастыру. Екі қолмен әртүрлі бағытта допты домалатуды жетілдіре түсу. Негізгі түстер – қызыл, сары, жасыл, көкті ажыратуды жалғастыру, кеністікте бағдарды айқындауды, зейінін арттыруды жетілдіру. Кейіпкерлердің әртүрлі іс-қимылы мен пішімін, интонациясын, мән-ерлеп оқуын балалардың ауызша сөйлеуін дамытуға қолдануға ықпал ету. Балаларды ойын ойнаудың қарапайым ережелерін сақтауға тәрбиелеу. Ертегілерге қызығушылықтарын тәрбиелеу. Ойындар: «Қояндар мен қасқыр». Мақсаты: тек белгі берген кезде ғана қимыл жасауды үйретуді жалғастыру, қимыл-қозғалыстарды үйлестімділігін қалыптастыру.</p>

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Қош келдің Алтын күз»
 Айы: Қазан

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
I апта	«Күзгі бақ»	13.Бағалар достығы – аңдар достығы	<p>Негізгі қимылдары: Алға қарай екі аяқпен секіру(2 метр қашықтыққа). Топтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (өзін айнала отырып) жүгіру.4 метр қашықтыққа тіке бағытта төрттағандап еңбектеу</p> <p>Мақсаты:алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: алға қарай екі аяқпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аяқпен секіре білуді мүлтіксіз орындауды жетілдіру.</p> <p>Ойын: «<i>Қонаққа барайық</i>». Мақсаты:аланның бір жағынан екінші жағына жүруге жаттығу, музыка ырғағымен қымыл-қозғалыс жасау.</p>
14.Түрлі түсті доптар		<p>Негізгі қимылдары: Допты 1 метр қашықтықта орналасқан қақпа арқылы домалату(ені – 60 см). 2 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты:допты домалату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: қақпа арқылы (ені – 60 см) допты домалатуға үйрену, көзөлшемді жетілдіру.</p> <p>Бір мезетте екі аяқпен секіріп және жартылай бүгілген аяқтың ұшымен түсе білуді мүлтіксіз орындауды үйренуді бекіту. Жаттығулардың барлығын бір қарқында орындай білуді қалыптастыру, дене бітімінің тұзу қалпын сақтай білу, қимылдың берілген бағытын сақтау. Егтілікті, күшті, зейінді жетілдіру, спортзалында өзін ұстай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Өз орынды жылдам тап!</i>».</p> <p>Мақсаты: музыка ойнаған сәттен-ақ қимыл-қозғалысты бастай білуге жаттығу, кеністікте бағдарды айқындауды жетілдіру.</p>	
15.Сылдырмақтар қайда?		<p>Негізгі қимылдары: еденге қойылған тақтайшамен жүру. 40 см қашықтықта орналасқан сылдырмақтар арасынан жүгіріп өту. Еденде отырып сылдырмақтардан жасалған «қоршауға» тигізе өтіп, допты домалату.</p> <p>Мақсаты:жерде жатқан тақтаймен жүру. 40 см интервалменсылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүтіру.Үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Міндеттері:бағаларды велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жаттығу. Шектелген алаң үстіндегі қимыл кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Иммунитетті нығайтуға ықпал ету. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды қалыптастыру. Таза ауадағы сабақтарға қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Менің көңілімі добым</i>».</p> <p>Мақсаты: бір орында егтілікпен секіруге жаттығу,сылдырмақтардың арасымен зигзаг тәрізді жүтіру.Үш дөңгелекті велосипед тебу.</p> <p>Міндеттері:бағаларды велосипедке өз бетінше отыруға, педальдарды айналдыруға, тебуге, жылдамдық алуға. Еденге қойылған тақтайшамен жүруге жаттығу.</p> <p>Ойын: «<i>Менің көңілімі добым</i>».</p> <p>Мақсаты: бір орында егтілікпен секіруге жаттығу</p>	

2 апта	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
	«Күзгі жаңбыр»	<p>16.Менің көңілді добым</p>	<p>Негізгі қимылдары: кедергілер арасынан жыланша жорғалап өту. 1,5 метр қашықтықтан ені 50 см қақпа арқылы допты домалату. Мақсаты: «ирелендеп» еңбектеу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:«ирелендеп» еңбектеуге үйрету, еңбектеу кезінде кедергілерге тиіп кетпеу, ептілікті дамыту. Ені 50 см қақпадан допты домалатып өткізуді бекіту, допты қақпаның дәл ортасына домалатуды қалыптастыру, көзөлшемді жетілдіру. Ептілікті, кеністікте бағдарын айқындауды дамыту, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Ойын: «<i>Үш аю</i>». Мақсаты: үйлесімділік қабілетін жетілдіру, мәнерлеп қимылдауды үйрену.</p>
		<p>17.Жол бойымен жүгіремін</p>	<p>Негізгі қимылдары: тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығып, тепе-теңдікті сақтау) жүгіру. Кедергілердің арасынан «жыланша» бауырлап жорғалау. Мақсаты:жүгіру түрлерін үйрету, қимыл үйлесімділігін дамыту. Міндеттері:тоқтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (орындыққа шығу) жүгіруді үйрену, белгі берілген жағдайда тоқтап тұруды бекіту, бйіктегі тірекке сүйеніп статистикалық тепе-теңдікті сақтай білу. Кедергілердің арасынан төрттағандап еңбектеу арқылы «жыланша» жорғалауға жаттығу, он, сол жақта орналасқан кедергілерді айналып өту, ептілікті жетілдіру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Қоршаған ортаға он көзқарас, жылы қабак танытуды қалыптастыру. Ойын: «<i>Көлбақа</i>». Мақсаты: тереңдікке секіруге жаттығу, тақпақ мәтініне сай қимыл жасауға үйрену.</p>
	<p>18.Көңілді торғайлар (таза ауада)</p>	<p>Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту. 15 см бйіктіктен тереңдікке секіру. Негізгі қимылдары:кедергілердің арасынан «жыланша» ирелендеп жүріп өту. Мақсаты:тереңдікке секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: балаларды аласа заттардың үстінен аяқтарын жартылай бүтшіп, секіріп түсуге үйрету. Кедергілерден «жыланша» ирелендеп жүріп өту кезінде, он және сол жақтағы кедергілерді айналып өтуге жаттығу. Ойын: «<i>Торғайлар мен мысық</i>». Мақсаты: үйлестіру қабілетін дамыту, шапшаң әрекет жасауды жетілдіру.</p>	

№	Апта такырыбы	Мазмуну
3 апта	«Алтын күз»	<p data-bbox="1864 1528 1900 1676" style="text-align: center;">Мазмуну</p> <p data-bbox="1774 905 1816 1587">19.Конжык-пен ойнайык</p> <p data-bbox="1774 905 1816 2552">Негізгі кимылдары: Бакайларымен жүрүү.</p> <p data-bbox="1690 905 1774 2552">Токтап тұрып және тапсырманы орындай отырып (текшеге немесе гимнастикалык сәкіге шыгу) жүтіру.</p> <p data-bbox="1648 905 1690 1899">Жогарыда тұрған затка колын тигізу аркылы биіктікке секіру.</p> <p data-bbox="1606 905 1648 2211">Максаты: аяктын ұшымен жүру, кимыл үйлесімділігі дағдыларын қалыптастыру.</p> <p data-bbox="1564 905 1606 2537">Міндеттері: табанның алдыңғы бөлігімен жүруге, бастын қозғалысын дұрыс сақтауға үйрену. Шектелген аялда статикалык тепе-теңдікті сақтай білуді бекіте түсу. Биікке секіруге жаттығу, аякпен демеп еттілікпен секіруді жетілдіру. Кимыл-қозғалысты артүрлі денешынықтыру жаттығуларымен және ойындармен толықтыра түсу. Таныс кимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ыргакпен және келісілген түрде орындауды қалыптастыру. Егтілікті, шапшандықты, тапқырлықты жетілдіре түсу, мейірімділікке тәрбиелеу, қоршаған ортаға қамқорлық таныту, мүқият болу.</p> <p data-bbox="1522 905 1564 1439">Ойын: «Допты беріп жіберші».</p> <p data-bbox="1480 905 1522 2181">Максаты: қасында тұрған баланың қолына допты ұстаға білуді үйренуді бекіту.</p> <p data-bbox="1438 905 1480 2641">Негізгі кимылдары: Алға қарай екі аякпен секіру(арақашықтық – 2 метр).</p> <p data-bbox="1396 905 1438 2641">4,5 метр қашықтыққа тура бағытпен төрттағандап еңбектеу. Максаты: алға жылжи отырып секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: алға қарай екі аякпен секіруге үйрету, бір мезетте екі аякпен секіре білуді мүлткісіз орындауды үйрену. Тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттығу.</p> <p data-bbox="1354 905 1396 2641">Таныс кимыл-қозғалысты жеңіл әрі еркін, ыргакпен және келісілген түрде кеністікте белгіленген бағдармен, тепе-теңдікті сақтай отырып орындауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалыс кезінде берілген белгіні бастапқы және соңғы мезетінде қабылдай білу. Егтілікті, кимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіре түсу, өзара достық қарым-қатынас, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p data-bbox="1312 905 1354 1291">Ойын: «Балапандар».</p> <p data-bbox="1270 905 1312 2626">Максаты: жалтарып кету аркылы жүтіруге жаттығу, музыка ырғағына сай қозғала білуге жаттығуды бекіту.</p> <p data-bbox="1228 905 1270 2656">Негізгі кимылдар: «Жұлдызқұрт» аркылы секіру, доға жасап жорғалау, гимнастикалык сәкімен жұлдызқұрттан аттап өту.</p> <p data-bbox="1186 905 1228 2018">Максаты: гимнастикалык орындауға жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p data-bbox="1144 905 1186 2656">Міндеттері: гимнастикалык сәкіде кедергілерді аттап өту аркылы жүруге үйрену. Доға жасап жорғалауға жаттығу, жорғалау кезінде аяк пен қолдың үйлесімділігін қалыптастыруды үйренуді жалғастыру.</p> <p data-bbox="1102 905 1144 2552">Белгілі бір кедергіден секіріп өту кезінде еден үстінен егті итерілуді мүлткісіз орындауды жалғастыру.</p> <p data-bbox="1060 905 1102 2656">Кеністікте бағдарды айқындауды жетілдіру, балалардың ұсақ кимыл-қозғалысын (моторикасын) ойындар аркылы дамыту, кимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру.</p> <p data-bbox="1018 905 1060 1320">Ойын: «Жұлдызқұрт».</p> <p data-bbox="976 905 1018 2656">Максаты: берілген белгі аркылы ғана кимыл жасауды дамытуды жалғастыру, кимыл-қозғалыс үйлесімділігін қалыптастыру.</p>
21.Көңілді жұлдызқұрт-ка қонаққа барамыз		

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
4 апта	Апта тақырыбы	22. Марғаулар мен бағалқайлар	<p>Негізгі қимылдары: допты екі қолмен кеудеден лақтыру. 3 метр қашықтыққа алға қарай екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты: допты екі қолмен кеудеден лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету, допты кеуде тұсында қолайлы ұстап тұруға үйрету. Алға секіру кезінде бір мезетте екі аяқпен егті қозғала секіріп, жартылай бүгілген аяқтың басымен түсе білуді бекіту. Жаттығулар орындаған кезде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру. Қимыл-қозғалысты түрлі денешынықтыру жаттығуларымен, қозғалыс ойындарымен толықтырып отыру. Егтілікті, шапшаңдықты, көзөлшемін дамыту, өзара достық қарым-қатынасқа, төзімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Марғаулар мен бағалқайлар</i>».</p> <p>Мақсаты: төзімділікті дамыту, тіке бағытта жүгіруге жаттықтыру.</p>
	«Дәрумендер»	23. Сыйлыққа толы жәшік	<p>Негізгі қимылдары: еденге орнатылған тақтайшалатөрттағандап еңбектеу(ені – 25 см, ұзындығы – 2 метр).</p> <p>Допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру</p> <p>Мақсаты: кол мен тізеге тіреп еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуге үйрету.</p> <p>Кеуде тұсынан допты екі қолмен лақтыруға жаттығу, допты лақтырғаннан кейін қолды шұғыл түзеуге үйренуді бекіту. Балаларды барлығына ортақ қарқынмен қимыл-қозғалыс жасауға үйрету. Егтілігін, қимыл-қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, жинақалыққа, бірлесіп ойнауға, он көзқарасқатәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Затты тауып қор</i>».</p>
		24. Кәнеки, аңдар, бізге құлақ салындар!	<p>Мақсаты: залда кеністіктің бағдарын айқындауды жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: қолдарын белінде ұстап, бийіктігі 10 см кедергіден аттап өту арқылы тепе-теңдікті сақтай отырып, жолды жүріп өту. Сәкі үстінде төрттағандап еңбектеу. Бір құрсаудан екінші құрсауға секіру.</p> <p>Мақсаты: тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шектелген алаң үстінен жүріп өткенде нық тепе-теңдік пен дене бітімін тік сақтай білуге үйрету. Алақан мен тізені тіреп, сәкі үстінен еңбектеу әдісін бекіту, алға қарай секіруді қайталау. Жүгіргенде және жаяу жүргенде қол мен аяқ қимыл-қозғалысының үйлесімділігін жаттықтыру, ырықпен жүруді, жүгіруді жетілдіруді жалғастыру. Тұзу дене бітімін қалыптастыру. Егтілікті, жылдамдықты, зал кеністігінде бағдарын айқындай білуді жетілдіру. Өз бетімен дамуды, шығармашылықты, өзара достық қарым-қатынасты тәрбиелеу. Табиғат құбылыстары туралы білімін, табиғат аясында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтауды жетілдіре түсу.</p> <p>Ойын: «<i>Қояндар мен қасқыр</i>».</p> <p>Мақсаты: егтілікпен секіруге жаттықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.</p>

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Ас атағы-нан»
 Айы: Караша

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
I апта	«Жомарт күз»	25.Тінін бағаларға қонаққа келді.	<p>Негізгі қимылдары: тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүру.</p> <p>Ені 25 см, ұзындығы 2 метр еденге орнатылған тақтайшада алақан мен табанын тіреп төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Мақсаты:арқанмен жүрген кезде тепе теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:тепе-теңдікті сақтай отырып тікелей созылып жатқан жіптің үстімен жүруге үйрету. Шектеулі алақан үстінде алақан мен табанын тіреп, төрттағандап еңбектей білуді қалыптастыру, өз іс-арекетін басқа балалардың білуді жетілдіре түсу. Педагогтің нұсқауын орындай білуді қалыптастыру, өз іс-арекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу. Егтілікті, тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру, экологиялық мәдениетке тәрбиелеуге ықпал ету.</p> <p>Ойын: «<i>Доп шеңбер бойымен</i>».</p> <p>Мақсаты: допты қолдан-қолға бере білуді бекіту.</p>
		26.Біз саяхаттап жүрміз	<p>Негізгі қимылдары: иректелп қойылған жіп үстінде жүру. Бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер жасап жүгіру.</p> <p>Допты кеуде тұсынан екі қолмен лақтыру.</p> <p>Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:иректелп қойылған жіп үстінде жүруге үйрету, динамикалық тепе-теңдікті сақтай білу, дене бітімін тік ұстауды қалыптастыру. Бір қарқын мен бір ырғақты сақтай отырып, бір-бірінің қолдарынан ұстап шеңбер бойымен жүгіре білуді бекіту. Шұғыл қимылдап қолдарын түзеп, допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға жаттығу. Педагогтің айтқанын мұқият тыңдап, көрсеткендерін бақылап отыруға үйренуді қалыптастыру. Егтілігін, күшін жетілдіру, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Қолірден жорғалат оту</i>».</p> <p>Мақсаты:шектелген алақан бетінде төрттағандап еңбектеуге жаттығу.</p>
		27.Күн нұры (таза ауада)	<p>Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру(30 см қашықтыққа)</p> <p>Жіптен ұстап шеңбер бойымен жүгіру.</p> <p>Келдергілерден «жыландай» ирелендеп өтіп жүру.</p> <p>Мақсаты:ұзындыққа секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:орнында тұрып ұзындыққа секіруге үйрету, екі аяқпен бір мезетте итеріле білуді қалыптастыру. Жіпті ұстап, шеңбер бойымен жүгіруге жаттығу, басқа балалардың жүгіру қарқыны мен жүру ырғағына ілесіп отыруға үйренуді бекіту. Келдергілерге тиіп кетпей, арасынан «жыландай» ирелендеп жүруге жаттықтыру. Қолдары мен аяқтарының қимылдарын үйлестіру мәнерін қалыптастыру. Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуге үйрену, көрсеткендерін бақылай отырып, қимыл-қозғалыстарды педагогтің нұсқауымен басқа балалармен бірге сәйкестендіре отырып орындау. Достық қарым-қатынасқа, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Тіпін кетпе</i>».</p> <p>Мақсаты: алақан мен тізені тіреп отырып төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру егтілігін жетілдіру</p>

2 апта	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
		28.Маймылдар	<p>Негізгі қимылдары: допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Орында тұрып ұзындыққа секіру(30 см)</p> <p>Мақсаты:«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажды қолдану арқылы балалардың дене шынықтыружаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолмен ұстап бастан артқа қарай жіберуді үйретуді жалғастыру, доптың ұшу траекториясын дұрыс белгілеу, иілген қолдарды шұғыл түзеп алға-жоғарыға созу.</p> <p>Ойын: «<i>Әткеншек</i>».</p> <p>Мақсаты: шенбер бойымен қозғалуды жетілдіре түсу, өз іс- әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.</p>
	«Еңбек бәрін жеңбек»	29.Көжектерге арналған дене шынықтыру	<p>Негізгі қимылдары: допты екі қолымен бастан асыра лақтыру. Орында тұрып ұзындыққа секіру (30 см)</p> <p>Мақсаты:«Суық түсті» биологиялық белсенді нүктелерінің массажды қолдану арқылы балалардың дене шынықтыружаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері:допты екі қолмен ұстап бастан артқа қарай жіберуді үйретуді жалғастыру, доптың ұшу траекториясын дұрыс белгілеу, иілген қолдарды шұғыл түзеп алға-жоғарыға созу.</p> <p>Орында тұрып ұзындыққа секіруге (30 см) жаттықтыру, аяқтарын итере секіруді, қолдың қозғалысымен байланыстыра білуді бекіту. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуді қалыптастыру, күшін, шапшандығын, кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Әткеншек</i>».</p> <p>Мақсаты: шенбер бойымен қозғалуды жетілдіре түсу, өз іс- әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білу.</p>
		30. Қонжықтай күшті бола біл!	<p>Негізгі қимылдары: жолмен сүйеу қадам жасап жүру. Бірнеше сызықтан екі аяқпен секіру. Төмендету әдісімен допты алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты:нық қадаммен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:арқан бойымен жүргенде дене бітімін тік ұстауды және нық тепе-теңдікті сақтай білуді жалғастыру.Екі аяқпен бірнеше сызықтан секіруге жаттығу, аяқтарымен итеріле секіруді, қол мен аяқтың қимылын үйлестіре білуді жетілдіру. Допты алысқа лақтыру, қолдың жігерлі қимылы арқылы лақтыруды қалыптастыруды жалғастыру. Массажды жолмен жүру – майтабандықтың алдын алу. Еттілікті, қимыл- қозғалыстың үйлесімділігін жетілдіру, тыныс алу жүйесін нығайту.</p> <p>Ойын: «<i>Тенішілер</i>».</p> <p>Мақсаты: белгі бойынша қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіруді жалғастыру, қозғалыстың үйлесімділігін қалыптастыру.</p>

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта		31. Көліктер	<p>Негізгі қимылдары: доға астында еңбектеу(биіктігі – 40 см) Дөпты екі қолмен кеуде тұсынан дақтыру.</p> <p>Мақсаты:«Жуынтанда айтатын ән» бетке арналған массажды қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: дөпты екі қолмен кеуде тұсынан дақтыруға үйрету. Дөпты екі қапталынан дұрыс ұстай білуді қалыптастыру, иілген қолдарын шұғыл түзеу. Доға астында оған тиіп кетпей еңбектеуге жаттықтыру, иілгіштікті жетілдіру. Дене бітімін тік ұстай білуді және тепе-теңдікті сақтауды, зейінін дамытуды, кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Сапқа тұру кезінде өз орнын таба білуін қалыптастыру. Достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Секір де – шапалақ ұр</i>».</p> <p>Мақсаты: ептілікпен секіруге жаттықтыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты орындай білуді жетілдіру.</p>
		32.Кеме	<p>Негізгі қимылдары: ирек жолмен жүру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) Биіктігі 40 см доға астынан еңбектеп өту.</p> <p>Мақсаты:ирелендеген жолмен жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері:ирек жолмен жүруді үйрену, шектеулі алаңда жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білу. Үш доғаның астынан біртіндеп төрттағандап еңбектеп өтуді бекіту. Жаттығуларды орындау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты (моторикасын) дамыту, күшін, ептілігін жетілдіру. Денешынықтыру сабақтарын әдетке айналдыруға тәрбиелеу, өз денсаулығына мұқият қарау.</p> <p>Ойын: «<i>Қақпаға түсе</i>».</p> <p>Мақсаты:қақпаға дөпты домалатып түсіре білуді жетілдіру, жұбымен іс-әрекетін келісе орындай білуді қалыптастыру.</p>
		33.Қоянға қонаққа барайық	<p>Негізгі қимылдары: Бағытты өзгерте отырып сапта жүру. Кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру. Бір орыннан екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты:бір орыннан екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:кегельдердің арасымен жолда «ирелендеп» жүру кезінде және иректеліп жатқан арқан үстімен дене бітімін тік ұстап жүруді жетілдіруді жалғастыру. Саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып сапта жүре білуді бекіту. Балаларды дөпты екі қолмен домалатуға жаттықтыру.</p> <p>Ойын:«<i>Тұзу жолда</i>».</p> <p>Мақсаты: тек белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасай білуді жетілдіруді жалғастыру, баланың қозғалыс жүйесін талдағыш жүйелерімен үйлестіруді қалыптастыру.</p>
	«Көлік»		

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
4 апта	«Жануарлардың қысқы дайындығы»	34.Қуыршақ Айгүлден сәлемдеме	<p>Негізгі қимылдары: тізені жоғары көтеріп жүру. Ирек жолмен жүру және жүгіру (ені – 25 см, ұзындығы – 2,5 метр) Ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалату.</p> <p>Мақсаты: денесін тік ұстау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: ені – 50 см, 1,5 м қашықтықтағы қақпаға допты домалатып кіргізуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру. Аяқ пен қолды үйлестіре, тізені жоғары көтеріп жүруге үйрену. Педагогтің түсіндіргенін тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілген бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимыл-қозғалысты басқа балалармен бірге орындай білу. Егтілігін дамыту, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, қоршаған ортаға оң көзқараспен қарау.</p> <p>Ойын: «<i>Бере алмаймын</i>».</p> <p>Мақсаты: аяқтарын алшақ қойып, аяқтарын қосып егтілікпен секіруге жаттықтыру, зейінін дамыту.</p>
		35.Сылдырмақты балақан	<p>Негізгі қимылдары: орнында тұрып ұзындыққа секіру(арақашықтығы – 40 см). Тізені жоғары көтеріп жүру. Түрлі бағытта жүгіру.</p> <p>Мақсаты:«Әуе шары» тыныс алу гимнастикасының арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: орнында тұрып ұзындыққа секіруді үйренуді жалғастыру, аяқпен күштірек итеріліп секіруді орындау. Тізені жоғары көтеріп жүре білуді бекіту. Түрлі бағытта жүгіруге жаттығу, жаттығу залының бойымен жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру. Егтілігін жетілдіру, дене бітімін тік ұстап жүруді және тепе-теңдікті сақтай білу, жинақылыққа тәрбиелеу, бірге ойнай білу.</p> <p>Ойын:«<i>Қолжық көпірмен келеді</i>».</p> <p>Мақсаты: шектеулі алаңда еңбектеуге жаттықтыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін жетілдіру.</p>
	36. Біз Күнге еріп, достарымызды табамыз»	<p>Негізгі қимылдар: «Қар көпірі» қар үйіндісіне көтерілу, «Нысанға тигіз» (қарды ағашқа лақтыру).</p> <p>Мақсаты: нысанға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сәкіде төрттағанда еңбектей білуді жетілдіруді жалғастыру, қол мен аяқ қозғалысының үйлесімділігін дамыту. Қарды ағашқа он және сол қолмен лақтыру. Төзімділік пен егтілікті дамыту. Мейірімділікке, жинақылыққа тәрбиелеу. Баланың қозғалыс жүйесімен интеграцияланған талдағыш жүйелерді дамытуды жалғастыру, ақыл-ой өрісін, қисынды ойлауды дамытуға ықпал ету.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын:«<i>Қарға мен ит</i>»</p> <p>Мақсаты: қимылды тек белгі бойынша орындау білігін, дамыту, секіруге, және жүруге жаттықтыру, қимыл үйлесімділігін қалыптастыру.</p>	

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Жайнай бер Қазақстан»
 Айы: Желтоқсан

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
1 апта	тақырыбы	37. Ойын ойнаулы ұнатамыз	Негізгі қимылдары: 1 метр қашықтықта тұрып педагогтің лақтырған добын қағып алу және лақтыру. Орында тұрып ұзындыққа секіру (35 см). Мақсаты: аяқ және дене бұлшық ет-сіңір аппаратын нығайту. Міндеттері: педагогке доп лақтыру және оны қағып алуға үйрену, саусақтарын айқара ашып тұрып алақанымен допты қағып ала білуді қалыптастыру. Орында тұрып ұзындыққа секіруге (40 см) жаттықтыру, қолдың қимылын аяқпен егтілікпен секірумен үйлестіре отырып, жартылай бүгілген аяқпен түсе білуді бекітуді жалғастыру. Педагогтің түсіндіргенін тыңдай білуді қалыптастыру, көрсетілгенді бақылап отыру, педагогтің нұсқауымен қимыл- қозғалысты басқа балалармен бірге орындау. Ойын: «Бос орын». Мақсаты: зейінін арттыру, музыкамен жүтіруге жаттығу.
«Тарихқа саяхат»			
		38. Ауылға сапар шегеміз	Негізгі қимылдары: сапта бір-бірлеп, шашыла жүру және жүгіру. Затты айнала екі аяқпен секіру. Төбешіктен шанамен сырғанау. Мақсаты: шанамен сырғанау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: педагогтің берген белгісі бойынша іс-әрекет жасауға үйренуді жалғастыру, автоматты қозғалысты еңсеру. Еденнен бір мезетте екі аяқпен егтілікпен итеріле затты айнала секіре білуді жетілдіру. Допты тіке бағытта домалатуға жаттығу, оны егтілікпен күшпен итере білу, көзөлшемін дамыту. Егтілікті, үйлесімділікті жетілдіру, омыртқаны созуға және дене бітімін тік ұстауға арналған жеңіл қимылдар жасай білуді қалыптастыру. Балалардың табиғаттағы құбылыстар туралы білімін жетілдіруді жалғастыру. Ойын: «Күн және жазуыш». Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру.
		39. Қыс қызығы (таза ауада)	Негізгі қимылдары: сапта бір-бірлеп, шашыла жүру және жүгіру. Затты айнала екі аяқпен секіру. Төбешіктен шанамен сырғанау. Мақсаты: шанамен сырғанау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: педагогтің берген белгісі бойынша іс-әрекет жасауға үйренуді жалғастыру, автоматты қозғалысты еңсеру. Еденнен бір мезетте екі аяқпен егтілікпен итеріле затты айнала секіре білуді жетілдіру. Допты тіке бағытта домалатуға жаттығу, оны егтілікпен күшпен итере білу, көзөлшемін дамыту. Егтілікті, үйлесімділікті жетілдіру, омыртқаны созуға және дене бітімін тік ұстауға арналған жеңіл қимылдар жасай білуді қалыптастыру. Балалардың табиғаттағы құбылыстар туралы білімін жетілдіруді жалғастыру. Ойын: «Күн және жазуыш». Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру.

		Мазмұны	
Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы		
2 апта	«Ел орда Отанымыздың жүрегі»	<p>40.Хайуанаттар бағы</p> <p>Негізгі қимылдар: еденде жатқан кедергілерден аттап өту(олардың арақашықтығы – 25 см).Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілгенкөлбеу тактайда енбектеу.</p> <p>Мақсаты:заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:дене бітімін тік ұстауды сақтай отырып, еденде жатқан кедергілерден аттап Көлбеу тактайда енбектей білуді бекіту, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілігін дамыту. Залда қарапайым тапсырмаларды орындай отырып жүруге жаттығу, сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Кеністікте бағдарын айқындай білу, зейінін арттыру, жан-жануарларға қамқорлықпен қарай білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты:жалғара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаң әрекет етуін жетілдіру.өту.</p>	
		<p>41.Хайуанаттар бағын мекендеушілер</p> <p>Негізгі қимылдары: аланның бір жағынан екінші жағына жүгіру(арақашықтығы – 10 метр). Едендегі 20 см қашықтықта орналасқан кедергілерді аттап өту, тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырғаның екіншісатысына бекітілгенкөлбеу тактайда енбектеу.</p> <p>Мақсаты:ырғақты жүгіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: аланның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіру, өз жүтіруін басқа балалардың жүтіруімен сәйкестендіре орындау.Кедергілерді аттап өту кезінде нық тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.Көлбеу тактайда енбектей білуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, күштілігін, қайсарлығын жетілдіру. Суреттегі бейнелерді қимыл-қозғалыс арқылы көрсете білуді қалыптастыру.</p> <p>Кеністікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, жан-жануарларға қамқорлықпен қарай білу көзқарасын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Тыныш өтін кет</i>».</p> <p>Мақсаты:бақайдың ұшымен жүруге жаттығу, есту қабілетін арттыру.</p>	
		<p>42.Біздің сүйікті ойындарымыз</p> <p>Негізгі қимылдары: сапта бір қатарда тұрып қарқынды өзгерте жүру және жүгіру. Төбешіктен қуыршақты, қонжықты шамамен сырғанату. Кұрсаудан-құрсауға секіру.</p> <p>Мақсаты: дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:сапта бір қатармен жүруді және жүтіруді қалыптастыруды жалғастыру. Допты төбешіктен домалатып, оны екі қолмен көтеріп әкеле білу тәсілін жетілдіруді жалғастыру. 5 метр қашықтыққа алақан мен тізені тіреп төрттағандап енбектеуге жаттықтыру.</p> <p>Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Торғайлар</i>».</p> <p>Мақсаты: баланның қозғалыс жүйесі мен талдау жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнерлі жеткізе білуді жетілдіру.</p>	

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	«Қош келдің Жаңа жыл»	43.Сылдырмақ	<p>Негізгі қимылдары: еденде жатқан жазық шеңберге секіру. Аланның бір жағынан екінші жағына жүтіру (арақашықтығы –20 м) Мақсаты:күрсауға секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:шенбердің ішіне ептілікпен екі аяқпен секіруді және одан қайта секіріп шығуды үйрену. Аланның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүтіре білуді бекіту, қимыл-қозғалысты басқа балалармен біріге орындай білуді қалыптастыру. Педагогтің айтқанын тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткен қимылдарын бақылай білу. Төзімділігін, қимыл үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасты тәрбиелеу, қосылып ойнай білуді үйрену.</p> <p>Ойын: «Шеңбер арқылы сылдырмаққа жету».</p> <p>Мақсаты:енбөктеуге жаттықтыру, топтаса білуді бекіту.</p> <p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогтің лақтырған добын қағып алу және қайта лақтыру.Еденде жатқан жазық шеңберге секіру.</p> <p>Мақсаты:табанның бұлшық ет аппаратын, иық белдеуі бұлшық еттерін нығайту.</p> <p>Міндеттері: 1,5 метр қашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты саусақтарын айқара ашқан алақанмен қағып алуды үйрену.</p> <p>Еденде жатқан жазық шеңберге секіруге жаттықтыру, ептілікпен екі аяқпен бір мезетте секіріп және бақайларымен түсе білуді бекіту. Дене бітімін тік ұстап әрі тепе-теңдікті сақтай отырып еркін жүру және жүтіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруды тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«Жоғары-төмен».</p> <p>Мақсаты:көлбеу тақтайшада кездейсоқ тәртіппен жүруге жаттықтыру.</p> <p>Негізгі қимылдары: Қуыршақты шанамен сырғанату. Алға екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты:шананы төбешіктен сырғанату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:сапта бір қатармен жүру кезінде қозғалыс бағытын сақтай білуді қалыптастыру. Қуыршақты шанамен сырғанату.</p> <p>Қозғалыстағы ойын:«Өз түсіңді тап!».</p> <p>Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру, қисынды ойлау қабілетін дамытуға ықпал ету.</p>
		44.Жарық шашқан шамдар	
	45.Менің шанам		
	Қуыршақты сырғанатады		

	Апта тақырыбы	Мазмұны
4 апта	ҰОҚ тақырыбы	
	«Жаңа жыл сыйлықтары»	
	<p>46. Аязатанның сыйлықтары</p>	<p>Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар(музыкамен маршпен жүру). Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өту.</p> <p>Мақсаты:қимыл үйлесімділігін, тепе-теңдікті сақтау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:сапта бір қатарда жүруге, сапта барлығы бірге нақты және бір қарқынды музыка ырғағымен маршпен жүруге үйрету.Қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларын аттап өтуге жаттықтыру. Тізелерін бийірек көтеріп және егті қозғалыспен аяқтарын түсіре білу, дене бітімін тік ұстап, нақ тепе-теңдікті сақтай білу. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына он көзқарас танытуға тәрбиелеу, жинақы бола білу.</p> <p>Ойын: «Жоғарырақ лақтыра сип».</p> <p>Мақсаты:допты кеудеге баспай, алақандарымен лақтырып және қағып алуды бекітуді жалғастыру.</p>
	<p>47. Бір-екі, бір-екі, біз жасаймыз аққала!</p>	<p>Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтыру және қағып алу. 15 см бийіктіктен тереңдікке секіру.</p> <p>Мақсаты:допты лақтыру және ұстап алу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:допты бийікке лақтырып, сауақтары айқара ашылған алақанымен қағып алуды үйрену.Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстай білуді, алға қарай білуді бекіту.Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындай білуді қалыптастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттей білу. Төзімділікті, жинақылықты дамыту, өз орнын таба білу, мейрімділікке, ойыннан жеңіле білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Әмкешіек».</p> <p>Мақсаты:шенберді айнала жүруге және жүгіруге жаттықтыру</p>
	<p>48. Біз шананы сүйреміз. (таппа арада)</p>	<p>Негізгі қимылдары: шананы бірде он қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек сырғанату; Шанамен бі-бірін сырғанату (бір бала шанаға отырады, екі бала шананы сүйрейді).</p> <p>Мақсаты:шанамен сырғанату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:сапта жеңіл және бір қарқынмен жүгіре білуді бекіту, қимыл-қозғалыстарды басқа балалармен бірге орындай білуді жетілдіру. Кедергілерді аттап өту кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіруді жалғастыру, басты және дене бітімін тік ұстай білуді, алға қарауды қалыптастыру.</p> <p>Секіру жаттығуларын жалғастыру, екі аяқпен бір мезетте секіріп түсуге машықтануды жетілдіру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін жетілдіру, Денешынықтыру сабағына он көзқарас білдіруге тәрбиелеу, жинақы болу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Қустар».</p> <p>Мақсаты:баланың қозғалыс жүйесі мен талдағыш жүйесінің үйлесімділігін қалыптастыруды жалғастыру, құстарға тән қозғалыстарды мәнерлі жеткізе білуді жетілдіру.</p>

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Қыс кызығы»
 Айы: Қантар

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
1 апта	«Қыс көркі қар»	49. Түрлі түсті жағалаулар	<p>Негізгі қимылдары: бөренеден еңбектеп өту. 1,5 метр кашықтықта тұрған педагогке доп лақтыру және одан допты қағып алу. Максаты: бөренеден еңбектен өту дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бөренеден еңбектеп өтуге үйрету, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Педагогке доп лақтыра білуді, қолды доп лақтырғаннан кейін тұзу ұстауды бекіту. Қимылдар жасап алда жүруге жаттығу сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындай білуді, зейінін дамыту, төзімділікке тәрбиелеу, жарқын көзқарас, жан-жағына шуақ шашып, қуанта білу.</p> <p>Ойын: «Орныңды тап!». Максаты: жалтарып жүтуге жаттықтыру, өз орнын таба білуді жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: қолдарын екі жаққа созып, еденде жатқан баспалдақтың тақтайшаларынан аттап өту. Бөренеден (бум) еңбектеп өту. Максаты: тепе-теңдікті сақтау және қимыл үйлесімділігі дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: тепе-теңдікті сақтай білуді, тізелерін бийірек көтеріп, денесін тік ұстап еденде жатқан баспалдақтың рейкаларын аттап өтуді үйрету. Бөренеден (бум) еңбектеп өте білу, қолдары мен аяқтарының қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Қимыл-қозғалыстарды ретімен орындауды қалыптастыру, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білу. Төзімділікті, ептілікті, зейінді дамыту, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балалармен бірлесіп ойнай білу.</p> <p>Ойын: «Допты ұстап алшы» Максаты: допты кеудеге баспай, алақандарымен қағып ала білуді бекіту.</p> <p>Негізгі қимылдары: педагог берген белгіге тоқтап, бір-бірінің артынан сапта жүру және жүгіру. қарды тік тұрғаншанаға дәлдеп лақтыру. Максаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: қарды бірде оң, бірде сол қолмен кезек-кезек лақтыруға үйрету; балаларды жүру және жүгіру кезінде берілген белгіге тоқтай білуге үйрету. Допты бір-біріне екі қолымен домалатуға жаттықтыру, допты жұпта тұрған баланың қолына қарай бағыттай білуді қалыптастыру, көзөлшемін жетілдіру. Кедергілер үстінен секіру жаттығуларын жалғастыру, секіріп өту кезінде аяқтарымен күштірек итеріліп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге жаттығуды жалғастыру. Көзөлшемді, ептілікті, зейінін дамыту. Педагогтің нұсқауларын орындай білуді қалыптастыру, мейірімділікке, қонақжайлыққа тәрбиелеу. Жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Қимыл-қозғалыс ойын: «Пойыз». Максаты: қозғалыс бағытын өзгерте отырып, саппен жүруді жетілдіруді жалғастыру, тақпақтың мәтініне сай ойын қимылдарын орындау.</p>
			50. Ақшақар-мен ойнаймыз
		51. Қоянның сыйлығы (таза ауада)	

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	
2 апта	«Көңілді ойындар»	<p>52. Мұзды қатқан айланды Жана жауған қар басты</p>	<p>Негізгі қимылдары: 15 см бийіктіктен терендікке секіру. Шенбер құрып тұру.</p> <p>Мақсаты: терендікке секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: секіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуді үйрету. Шенбер құрып тұра білуді бекіту, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру. Үш доғаның астынан ретімен төрттағандап еңбектеп өтуге жаттығу. Қимыл-қозғалыстарды рет-ретімен орындауды, педагогтің нұсқауын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, зейінін дамыту, суық тию ауруларына қарсы тұра білу, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, басқа балаларға қосылып ойнай білу. Майтабандықтың алдын алу.</p> <p>Ойын: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын жетілдіру, заттарды қолдана білу.</p>
		<p>53. Біз үлкен болып өсеміз</p>	<p>Музыкалық-ырғақты қозғалыстар (музыкалық маршпен жүру). Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тақтайдан еңбектеп түсу.</p> <p>Мақсаты: көлбеу тақтаймен еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шенбер құрып тұруға үйренуді жалғастыру, сапка тұру кезінде өз орнын шапшаң таба білу.</p> <p>Музыканың әр бөлімінің басын және соның көрсете отырып, бір қарқынды қозғалып, музыкамен марш жасап жүре білуді бекіту. Көлбеу тақтайда еңбектеуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін жетілдіру. Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, азаматтыққа, батылдыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Нысанға дөп тигіз». Мақсаты: тігінен орналасқан нысанға тигізе білуді бекіту.</p>
		<p>54. Бір, екі, үш, бізбен бірге қайтала!</p>	<p>Негізгі қимылдары: кедергілердің арасынан шашыла жүру және жүгіру.</p> <p>Допты екі қолмен тіке бағытта домалату.</p> <p>Домалап бара жатқан заттың сонынан төрттағандап еңбектеу. Қарды бірде он қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шенбер бойымен жүру және жүгіре білуді бекіту. Шанамен сырғанауға жаттықтыру. Қарды бірде он қолмен, бірде сол қолмен кезек-кезек алысқа лақтыру білігін жетілдіру. Педагогтің нұсқауын орындай білуді жетілдіру, қозғалыс кезінде тіке бағытты сақтай білу. «Көз-қол» сенсомоторлық, кеңістіктік үйлесімділікті жетілдіре түсу. Қысқы ойындарға қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Шенберге шапшаң тұр».</p> <p>Мақсаты: кеңістікте бағдарын айқындау, шенбер бойымен жүгіруге жаттығу.</p>

№	Апта тақырыбы	Мазмұны
3 апта	«Құстар біздің досымыз»	<p align="center">ҰОҚ тақырыбы</p> <p>55. Ойыншық - тар</p> <p>Негізгі қимылдары: еденге тігінен орналаcқан шеңберден еңбектеп өту. Допты жоғары лақтыру және қағып алу. Мақсаты: құрсауға еңбекте дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: еденге тігінен орналаcқан шеңберден еңбектеп өтуді үйрену, топтаса білуді жетілдіру. Допты өзіне қыспай жоғары лақтырып және қағып ала білуді бекіту. Доппен жүруге жаттығу, доптарды түсі бойынша бөліп қою. Талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, қимыл-қозғалыстарды ретімен орындай білу, ойыншықтарға мұқият қарауға, ұқыптылыққа тәрбиелеу. Ойын: «Ойыншықтар». Мақсаты: тұзу қойылған жіптің бойымен жүре білуді бекіту, дұрыс жүру рефлексін жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өту. Мақсаты: «Қонжықтар апанында ұйықтап жатыр» көзге арналған гимнастикасын, тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық сәкіде жүруге үйрену, тепе-теңдікті сақтай білуді, дене бітімін тік ұстай білуді жетілдіру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттығу, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре білу. Жаттығуларды бірдей қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым әдістерін жетілдіруді жалғастыру. Егтілікті, төзімділікті дамыту, талдау жүйелерінің үйлесімділігін дамытуға ықпал ету, белсенді демалу әдетін тәрбиелеу, қимыл-қозғалысқа үйрену. Ойын: «Аяқтар». Мақсаты: сапта жүруге жаттығу, қолдың белсенді қозғалысына сай бір қарқынмен жүре білуді бекіту.</p> <p>57. Серуендеуге барайық, шымықты іздеп табайық</p> <p>Негізгі қимылдары: Аласа төбешіктен сырғанауышыпен сырғанау. Жолмен жүгіріп барып сырғанау. Мақсаты: жолмен сырғанау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: аласа төбешіктен сырғанауышыпен сырғанауға, көлденең жолмен жүгіріп барып сырғанауға үйрету. Балаларды бір-бірілеп сапқа тұрғызып жүруге және жүгіруге жаттықтыру (жүру мен жүгіру кезектесіп тұрады). Қырлы тақтайшамен жүргенде нық тепе-теңдікті сақтай білуге үйрету. Биіктікке секіруге жаттықтыру, екі аяқпен егтілікпен итеріле білуді жетілдіру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Саусақтардың ұсақ қимылдарын жетілдіру, су-джок илімді сақиналарын қолдана отырып балалардың иммунитетін көтеру. Майтабандықтың алдын алу, табан жиынттығын қалыптастыруға ықпал ету, тиісті бұлшық еттерге күш сала білу және босата білу. Ойын: «Тышқан қайда жасасынды?».</p>

Апта	«Ғажайып қыс»	
<p>58. Біз кішкентай шабандоздар-мыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу. Биіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сәкіде жүру.</p> <p>Мақсаты: көлбеу сатымен өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шығуға үйрету. Тіректің биіктетілген алаңында жүргенде нық тепе-теңдікті сақтау және дене бітімін тік ұстай білуді бекіту. Қимыл-қозғалыс тәжірибесін денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындардың түрлерімен толықтыру. Берілген белгіні қозғалыстың басында не соңында қабылдай білуді жетілдіру. Егтілікті, шапшандықты, көзөлшемін дамыту, төзімділікке, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Бәйге».</p> <p>Мақсаты: қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшандығын дамыту.</p>	
<p>59. Қонаққа аққала келді.</p>	<p>Негізгі қимылдары: 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Көлбеу орналасқан баспалдаққа шығу.</p> <p>Мақсаты: «Шарик» саусак жаттығуын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: сәкіден секіргенде табанын бүгіп, жартылай бүгілген аяқтарымен секіріп түсуге үйретуді жалғастыру. Көлбеу орналасқан баспалдаққа сүйеу қадам жасап шыға білуді бекіту. Педагогтің нұсқауын мұқият тыңдауды, көрсетілгенді бақылауды қалыптастыру. Егтілікті, күшті жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тұзу шеңберде».</p> <p>Мақсаты: шеңбер бойымен қозғала білуді бекіту, өзінің іс-әрекеттерін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.</p>	
<p>60. Аяқ күшін нығайтамыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепе-теңдік сақтау). Төбешіктен бір-бірден сырғанау.</p> <p>Мақсаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: педагогтің белгісі бойынша тоқтап жүру және жүгіруге үйрету, қар үйіндісінің үстімен дене мүсінің тұзу ұстап жүру дағдыларын қалыптастыру. Төбешіктен шамамен сырғанап түсу дағдыларын бекіту. Бір-бірілеп сапқа тұрып жүру мен жүгіру әдісін бекіту, жаттығуларды бәріне бірдей қарқында орындай білуді бекіту, дененің дұрыс қалпын сақтай білу, қозғалыстың берілген бағытын сақтау. Егтілікті, батылдықты, зейінін дамыту, спортзалда өзін ұстау мәдениетіне тәрбиелеу. Терең тыныс алуға және тыныс алу ырғағын сақтауға ықпал ету.</p> <p>Ойын: «Тұзу жолмен».</p> <p>Мақсаты: қимыл-қозғалысты тапқартып мәтінмен және басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білу машығын жетілдіру.</p>	

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Аңдардың қысқы тіршілігі»
 Айы: Ақпан

№	Апта тақырыбы	ҰОК тақырыбы	Мазмұны
1 апта	« Сикырлы орман»	61. Балақайға тосын сый	<p>Негізгі қимылдары: Бағытын өзгерте отырып жүгіру. 20 см биіктіктен тереңдікке секіру. Көлбеу қойылған баспалдақтан өту.</p> <p>Мақсаты:«Тырнауық мысық», «Әтеш», «Кірпі», «Түлкі ніс сезгіш» тыныс алу-дауыс жаттығуларын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:саптан шығып кетпей, бағытты өзгерте отырып жүгіруді үйрету. Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтап, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту. Көлбеу қойылған баспалдақтан өтуге жаттығу, үйлесімдікке, бағылдыққа баулу. Сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру, күшін, шапшаңдығын, кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру. Ер балаларды қыз балаларға қамқорлықпен қарай білуге, денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«<i>Ойыншықты ақп берші</i>».</p> <p>Мақсаты: белгіленген бағытпен жүруге жаттықтыру, зейінін, кеністікте бағдарын айқындауды дамыту</p> <p>Негізгі қимылдары: 5 см биіктікте орналасқан кедергілердің үстінен екі аяқпен секіріп түсу.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкімен жүру.</p> <p>Мақсаты:тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: екі аяқпен егтілікпен бір мезетте итеріліп, кедергінің үстінен секіріп түсуді үйрену.</p> <p>Бағытты өзгерте отырып жүруге және жүгіруге жаттығу, қозғалыстың бағытын өзгерте білуді жетілдіру, саптағы реттілікті бұзбай кезектесіп жүру және жүгіру. Гимнастикалық сәкіде жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Денешынықтыру жаттығуларын орындау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, егтілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«<i>Ең етті</i>». Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты төменнен қағып ала білуді бекіту</p>
		63. Қысқы орманға саяхат	

2 апта	тақырыбы		
«Қысқы орман мекендеушілері»		УОҚ тақырыбы 64. Сикырлы дорба	<p>Негізгі қимылдары: төбешіктен шапамен сырғанау. Мұзды жолдармен сырғанау.</p> <p>Мақсаты:Қысқы ойындарға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:Балаларды педагогтің тапсырмасын орындай отырып, сапта бір-бірлеп жүре білуге жаттықтыру. Мұзды жолдармен сырғанап алу дағдыларын бекіту. Тіректің қысқартылған ауданымен жүргенде тепе-теңдікті сақтай білуді жетілдіру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін жетілдіру.</p> <p>Ойын: «<i>Өз үйінді тап!</i>».</p> <p>Мақсаты:бағытты өзгертіп жүгірудісін жетілдіру, кеністікте бағдарын айқындауды дамыту</p>
		65. Қысқы ойындар	<p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық сәкіге мініп-түсу. Допты еденге лақтыру және оны қағып алу.</p> <p>Мақсаты:гимнастикалық орындықтан аттап өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: кол мен аяқ қимылдарын үйлестіре отырып, гимнастикалық сәкіге мініп-түсуді үйрету. Доп секіріп түскеннен кейін, екі колмен екі жағынан ұстап, қағып алуға үйенуді бекіту. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтап, дене бітімін тік ұстап еркін жүруді және жүтіре білуді жетілдіру. Ептілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру, Денешынқтық сабағына деген қызығушылықты арттыру.</p> <p>Ойын:«<i>Асықты беріп жіберші!</i>».</p> <p>Мақсаты:колдың ұсақ қимылын жетілдіруді жалғастыру, шапшандықты, зейінін дамыту.</p>
66.Секіргіш қоянға қонаққа барамыз (таза ауада)		<p>Негізгі қимылдары: қар үйіндісінің үстімен жүру (тепе-теңдік сақтау).Бір-бірін шапамен сырғанату.</p> <p>Мақсаты:«Қояндар» саусақ гимнастикасын, спорттық жағтығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:Бір-бірін шапамен сырғанату кезінде қимыл әрекеттерін қалыптастыруды жалғастыру. Қар үйіндісінің үстімен дұрыс жүре білу рефлексін, кол мен аяқ қимылдарының үйлесімділігін қалыптастыру. Әкпесінің сыйымдылығын кенейте түсуге ықпал етуді жалғастыру.</p> <p>Ойын: «<i>Әпкешек!</i>».</p> <p>Мақсаты:шапшандығын дамытуды жалғастыру.</p>	

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	«Қыстайтын құстар»	67. Торғай жем шашамыз.	<p>Негізгі қимылдары: бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру (тепе-тендік сақтауға арналған жаттығу). Гимнастикалық сәкіден өтіп тұрғаннан еңбектеу.</p> <p>Мақсаты: тепе-тендікті сақтау дағдысын қалыптастыру, дене мен аяқ-кол бұлшық еттерін нығайту.</p> <p>Міндеттері: тепе-тендікті сақтай отырып, бір кірпіштен екіншісіне аттап өтуге үйрету.</p> <p>Қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Кедергілердің үстінен өте білуді бекіту, кол мен аяқ қимылдарын үйлестіру, ептілікті жетілдіру. Денешынықтырудың әртүрлі жаттығуларымен қозғалыс тәжірибесін толықтыру. Жаттығу орындау кезінде тыныс алуды тоқтатауды қалыптастыру, ұсақ қимыл қозғалысын, күшін, ептілігін дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, өз денсаулығына мұқият қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қолбақалар».</p> <p>Мақсаты: терендікке секіруге жаттықтыру, мәтінге сай қимыл-қозғалыстар жасай білуді жетілдіру.</p>
		68. Орманға саяхат	<p>Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар.</p> <p>Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру. Ені 50 см қақпадан 2 метр қашықтыққа допты домалату. Мақсаты: Көз гимнастикасы және «Індегі қоян» сауасак гимнастикасын қолдану арқылы дене жаттығуларын орныдауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жануарлардың қимыл-қозғалыстарын көрсете білуге үйрету.</p> <p>Шектелген алаңда тепе-тендік сақтай білуді бекіту. Допты қақпаға ептілікпен итеріп домалатуға жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін дамыту. Белсенді демалу әдетіне, экологиялық мәдениетке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өз үйіңді тап!».</p> <p>Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындау.</p>
	69. Ормандағы достармен кездесу	<p>Негізгі қимылдары: музыкалы-ырғақты қимылдар.</p> <p>Бір-бірінен 15 см қашықтықта орналасқан кірпіштің үстімен жүру. Ені 50 см қақпадан 2 метр қашықтыққа допты домалату.</p> <p>Мақсаты: Көз гимнастикасы және «Індегі қоян» сауасак гимнастикасын қолдану арқылы дене жаттығуларын орныдауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жануарлардың қимыл-қозғалыстарын көрсете білуге үйрету.</p> <p>Шектелген алаңда тепе-тендік сақтай білуді бекіту. Допты қақпаға ептілікпен итеріп домалатуға жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты рет-ретімен, педагогтің нұсқауларын дұрыс орындай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, ептілікті, зейінін дамыту. Белсенді демалу әдетіне, экологиялық мәдениетке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Өз үйіңді тап!».</p> <p>Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындау.</p>	

4апта	Апта тақырыбы	ҰОК тақырыбы	Мазмұны
	«Дені саудың- жаны сау»	70. Күннің жылғы	<p>Негізгі қимылдары: бийіктігі 10 см заттан екі аяқпен секіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Бірі-бірінен 2 м қашықтықта орналасып, аяқтарын айқара аша отырып бір-біріне допты домалату.</p> <p>Мақсаты:«Шырша» саусак гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жазықтықтан екі аяқтың епті қимылымен итеріліп, кедергілерден секіріп түсуге үйрену. Жан-жануарлардың қимыл-қозғалысын жеткізе білуді бекіту. Доптың бағытын сақтап отырып бірі-біріне домалатуға жаттығу. Барлығы бірдей қарқында қимыл-қозғалыс жасай білуді қалыптастыруды жалғастыру. Қозғалыс үйлесімділігін, мәнерін дамыту. Денешынықтыр жаттығуларына он көзқараспен қарауға, жинақалылыққа тәрбиелеу. Жануарларға қамқорлық танытуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«<i>Кешті, кешті орамал</i>».</p> <p>Мақсаты: қолдың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, заттарды өз мақсатында қолдана білу.</p>
		71.Микки-маус	<p>Негізгі қимылдары: Диаметрі 15 см допты екі қолымен ұстап, жіп арқылы бастан асыра лақтыру. Бийіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру.</p> <p>Мақсаты:көзге арналған гимнастиканы қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты 2 м қашықтыққа бағанын жоғары созылған қолының бийіктігіндей бийіктікке тартылған жіп арқылы қолды ептілікпен созып лақтыруға үйрету.</p> <p>Ептілікпен итеріліп және жартылай бүтілген аяқпен секіріп түсу әдісімен кедергінің үстінен секіріп түсуді бекіту. Талдау жүйесінің үйлесімділігіне ықпал ету, қимыл- қозғалыстарды ретімен орындауды жетілдіру, ойыншықтарға мұқият қарауға, тиянақтылыққа тәрбиелеу.</p> <p>Ойын:«<i>Батпақтан өтіп кету</i>».</p> <p>Мақсаты: бір ізбен жүруге жаттықтыру, зейінін дамыту, тепе-теңдікті сақтай білу.</p>
	72.Секіре де, жүгіре де білеміз (таза ауада)	<p>Негізгі қимылдары: төбешіктен шапамен сығанау. Алаңмен жүгіру.</p> <p>Мақсаты:денсаулық сақтау технологиясын қолдану арқылы балалардың дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылығын қалыптастыру және қызығушылығын дамыту.</p> <p>Міндеттері: шапамен төбешікке шығу және одан түсуді жетілдіру. Түрлі түсті мұзды немесе шайбаны аяқпен итере отырып алаңның бір жағынан екінші жағына алаңдағы белгіге дейін жүгіруге жаттықтыруды жалғастыру. Ептілікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Спорттық жаттығуларға қызығушылықтарын тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Секіріп алға қарай жүгір»</p>	

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Көктем жаршысы құстар»
 Айы: Наурыз

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
1 апта	« Нұр төккен –гүл көктем»	73. Гүлдер ойыны	<p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу. Диаметрi 15 см допты екі қолымен ұстап, тор арқылы бастан асыра лақтыру. Максаты: гимнастикалық қабырғаға өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға шығып және одан түсуге, тұтқасын 4 саусақпен жоғарыдан, бас бармақпен төменнен дұрыс ұстай білуге үйрету. Допты бағытына түзу траектория бере білуге, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза білуді бекіту. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді бекіту, дене бітімін тік ұстау, берілген бағытты сақтай білу. Сапқа тұру және қайта тұрудың қарапайым әдісін жетілдіруді жалғастыру. Ептілікті, төзімділікті дамыту. Талдау жүйесін жетілдіруге ықпал ету, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу.</p> <p>Ойын: «Гүлдер».</p> <p>Максаты: музыканың әртүрлі ырғағымен гүлдерді жинаймыз.</p>
		74. Көңілді жарыстар	<p>Негізгі қимылдары: бийікті 20 см кедергілерді (текшелердің үстіне қойылған тақтайшалар) аттап өту. Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсу. Максаты: заттардан аттап өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: кедергілерден аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және ептілікпен аяқтарын түсіргенде бақаймен түсуді, денесін тік ұстап, нық тепе-теңдікті сақтай білуді үйрету.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаға шығу және одан түсе білуді бекіту, қозғалыс үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Таныс қимыл-қозғалысты жеңіл және еркін, бір қарқынмен және кеңістікте бағдарын айқындай отыра, тепе-теңдікті сақтап орындай білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапшаңдықты, тапқырлықты жетілдіру, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу, үнемі қозғалыста болу, өзінен әлсіз балаларды кемсітпеу. Бір-біріне мейірімді болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Аттар».</p> <p>Максаты: музыканың әртүрлі ырғағымен атқа шауып, шабандоз болуға үйрету.</p>
	75. Қоншықты оятайық	<p>Негізгі қимылдары: екі аяқтап алға қарай құрсаудан- құрсауға секіру («Класски» ойыны: аяқты бірге, екі жаққа). Бүрді алысқа лақтыру.</p> <p>Максаты: спорттық жаттығуларды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Екі аяқтап алға қарай құрсаудан-құрсауға секіруді орындауға үйрету. Оң және сол қолдарымен алысқа лақтыру дағдысын қалыптастыру. Жаттығуларды бәрі бір қарқынмен орындай білуді, дене бітімін тік ұстауды, берілген бағытты сақтай білуді қалыптастыру. Ойын: «Қонжықты оятайық».</p> <p>Максаты: кеңістікте бағдарын айқындауды қалыптастыруды жалғастыру, жүгіру кезінде бір-біріне кедергі жасамау</p>	

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
2 апта	«Ана біздің күніміз»	<p>76. Әжеме сыйлық</p> <p>77. Көбірек күле біл</p> <p>78. Кел, шынығайық, жаттығу жасайық! (таза ауада)</p>	<p>Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен тіке бағытта 10 м қашықтыққа жүгіру. 25 см биіктіктегі баспалдақтың тақтайшаларынан аттап өту.</p> <p>Максаты: «Түрлі түсті шарларды үрлейміз» тыныс алу гимнастикасын; «Гауық пен балапандар» аяқ массажын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіруге, алшақ қадамдар жасауға, бір-біріне кедергі жасамауға үйрету. Аттап жүру кезінде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Баспалдақтың тақтайшаларынан бір қарқында аттап өтуді, тізелерін жоғары көтеріп және ептілікпен аяқтарын түсіргенде бақайынның ұшымен түсуді бекіту. Жеңіл әрі еркін, бір қарқынмен жүруді және жүгіре білуді, топтаса сапқа тұрғанда өз орнын таба білуді қалыптастыру. Ептілікті, шапандықты, тапқырлықты жетілдіру, қоршаған ортаға мұқият қарауға, мейірімділікке тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Балапандар</i>».</p> <p>Максаты: сапқа шапшаң тұруға жаттықтыру, кеңістікте бағдарын айқындауды жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: бір аяқтан екіншісіне секіру. 10 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру.</p> <p>Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекіткен көлбеу тақтайдан сырғанап түсу.</p> <p>Максаты: аяқтан аяққа секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір аяқтан екіншісіне секіруге үйрету, бір аяқпен ептілікпен итеріліп, екіншісімен түсу. Жылдам қарқынмен жүгіруді бекіту, қолдың белсенді қимылын, аяқтың басқан қадамымен үйлестіру, шенберді тарылтпау. Көлбеу тақтайдан сырғанап түсуге жаттығу, қозғалыс үйлесімділігін жетілдіру. Талдау жүйесінің үйлесімділігін, ептілікті дамыту.</p> <p>Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шырай қалыптастыру.</p> <p>Ойын: <i>Айгөлек-ау, Айгөлек, кел, билейік дөңгелеп</i></p> <p>Максаты: қимыл-қозғалысты музыка ырғағымен, мәнерлі орындай білуді қалыптастыру.</p>

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	« Өнер көзі халықта»	79.Наурызға сыйлықтар	<p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтан көлденеңнысанаға екі қолмен төменнен лақтыру.</p> <p>Бір аяқтан екіншісіне секіру.</p> <p>Мақсаты:көлденең нысанаға лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:диаметрі 15 см допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтырып, сонынан қолды созып жіберуге үйрету, көзөлшемін жетілдіру. Бір аяқпен итерілуге үйрену, бір аяқтан екіншісіне секіргенде денесін, басын тік ұстау. Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындарымен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін жетілдіру, достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасқа тәрбиелеу, басқа балалармен бірігіп ойнай білу.</p> <p>Ойын:«Бийге».</p> <p>Мақсаты: қозғалыста жылдам қимылдауға жаттықтыру, шапшаңдығын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдары: еденде жатқан ені – 25 см, ұзындығы 2 метр тақтайда төрттағандап еңбектеу.</p> <p>2 метр қашықтықтан көлденең нысанаға екі қолмен төменнен тигізу.</p> <p>Мақсаты:төрттағандап еңбектеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:шектелген алаңда алақан мен тізені тіреп еңбектеуді үйренуді жалғастыру.</p> <p>Доптың бағытына түзу траектория бере білуді, допты домалатқаннан кейін қолды түзу соза білуді бекіту.</p> <p>Педагогтің түсіндіргендерін тыңдай білуді, көрсеткенін бақылай білуді қалыптастыру. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. Баланың қимыл-қозғалысын халықтың салт-дәстүрімен, ойындармен таныстыра отырып толықтыруды жалғастыру.</p> <p>Ойын:«Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты: жалғара жүгіруге жаттықтыру, шапшаңдығын жетілдіру.</p> <p>Негізгі қимылдары: Шашыла жүру және жүгіру, жылдам қарқынмен 14 метр қашықтыққа жүгіру.</p> <p>Терендікке секіру – бийктігі 20 см сәкіден жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу.</p> <p>Допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алу.</p> <p>Мақсаты:допты жоғары лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағыпалуға үйрету, допты төменнен жотарыға алға қарай екі қолмен лақтыра білуді қалыптастыру.</p> <p>Жылдам қарқынмен жүгіруді, кен адым жасай білуді, бір-біріне кедергі жасамауды бекітуді жалғастыру.</p> <p>Терендікке секіру жаттығуларын жалғастыру, итерілгенде табанды дұрыс қоя білу, секіріп түскенде өкшеден бастап табанға түсуді қалыптастыру. Көзөлшемді, зейінді, үйлестіру қабілетін жетілдіру, мейірімділікке, жаттығу залында өзін ұстай білуге тәрбиелеу. Дыбыс шығару, дұрыс сөйлей білуге ықпал ету. Суық тию ауруларының алдын алу.</p> <p>Ойын: «Пойыз».</p> <p>Мақсаты: сапта жүре білуге жаттығуды жалғастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді жетілдіру.</p>
			80.Наурыз
		81.Қадамды нық басамыз, Аяққа күш қосамыз (таза ауада)	

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
4апта	«Жылғалардан су ақты»	<p>82. Біз күштірек, үлкенірек боламыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: Шашыла жүру және жүгіру, жылдам қарқынмен 14 метр қашықтыққа жүгіру. Терендікке секіру – биіктігі 20 см секіден жартылай бүгілген аяқпен секіріп түсу. Допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алу.</p> <p>Мақсаты: допты жоғары лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты жоғарыға лақтырып, екі қолмен қағып алуға үйрету, допты төменнен жоғарыға алға қарай екі қолмен лақтыра білуді қалыптастыру.</p> <p>Жылдам қарқынмен жүгіруді, кен адым жасай білуді, бір-біріне кедергі жасамауды бекітуді жалғастыру.</p> <p>Ойын: «Пойыз».</p> <p>Мақсаты: сапта жүре білуге жаттығуды жалғастыру, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді жетілдіру.</p>
		<p>83. Суреттер-мен жұмыс істеуге тапсырма</p>	<p>Негізгі қимылдары: бау қарқынмен жүгіру(40 секунд).</p> <p>Тепе-теңдікке жаттығулар, бір жағы 30 см көтерілген тақтаймен жоғары және төмен қарай жүру.</p> <p>Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалату (қатардың жалпы ұзындығы 6 метр).</p> <p>Мақсаты: доптарды «ирелендетсе» домалату дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бау қарқынмен жүгіруге, адымдарын азайта жүгіруге, жүгіру бағытын сақтай білуге жаттықтыру. Бір-бірінен 1 метр арақашықтықпен бір қатарға қойылған кедергілердің арасынан допты «жыландай» ирелендетіп домалатуға жаттықтыру, кедергілерді онынан да, солынан да айналып өте білу. Көлбеу тақтайда бағытты өзгерте, тепе-теңдікті сақтап жүре білуді бекіту. Суреттері бейнелерді өз қимыл-қозғалысымен көрсете білуді қалыптастыру. Егтілікті, күшін дамыту, белсенді демалу әдетіне тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Тыныштық».</p> <p>Мақсаты: қимыл-қозғалысты мәтіндегідей орындай білуді бекіту.</p>
	<p>84. Біз көңілді ойнаймыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: бүрлерді он және сол қолмен алысқа лақтыру.</p> <p>Мақсаты: «Қоңыздар» тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: шеңбер бойымен жүру, жүгіру, алға жылжи отырып секіру кезінде жұмсақ түсуге жаттықтыру; Он және сол қолдарымен алысқа лақтыруға үйрету. Батырлықты, егтілікті дамытуға, белгі бойынша қимылды тоқтатуға ықпал ету. Мейірімділікке, бірге ойнауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Әткеншек»</p> <p>Мақсаты: шеңбер бойымен жүруге және жүгіруге үйрету.</p>	

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Ғарышқа саяхат»
 Айы: Сәуір

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
I апта	« Жер-Ана»	85.Бәрінен де цирк ұнайды	<p>Негізгі қимылдары: секіріп жүгіру. Баяу қарқынмен жүгіру (40 секунд). Еденге тігінен қойылған үш шеңберден еңбектеп өту. Мақсаты: шоқырақтап тұра жүру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: секіріп жүгіруді үйрету, қол мен аяқ қимылын үйлестіру. Қолды бос ұстап, шеңберді тарылтпай бір қарқынмен баяу жүгіре білуді бекіту, төзімділікті жетілдіру. Еденге тігінен қойылған шеңберден еңбектеп өтуге жаттықтыру. Қимыл-қозғалысты мәнерлі, жатық орындауды жетілдіру, дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүгіре білу, топта сапқа тұрғанда өз орнын таба білу. Жан-жануарларға қамқорлық таныту, жан-жағына жылы шырай, оң көзқарас білдіру.</p> <p>Ойын: «Секір де, шапалақ ұр».</p> <p>Мақсаты: секіруге жаттығу, педагогтің берген белгісімен қиыл-қозғалыс жасай білу, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіру.</p>
86. Бір, екі, үш, төрт, бес, Біз ойнаймыз бірігіп.		<p>Негізгі қимылдары: 1,5 метр қашықтықтағы көлденен тұрған нысанға екі қолмен кеудеден лақтыру. Секіріп жүгіру. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру. Мақсаты: көлденен нысанға лақтыру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: диаметрі 15 см допты көлденен тұрған нысанға екі қолмен кеудеден лақтырып, қолды еттілікпен тіке созуға үйрету, көзөлшемді дамыту. Секіріп жүгіруді, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін бекіту. Бір-бірінің қолынан ұстап шеңбермен жүру, шеңберге шапшаң тұра білу, бір-біріне кедергі келтірмеу. Салқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап, еркін жүру мен жүгіре білуді жетілдіру. Еттілікті, төзімділікті, қимыл үйлесімділігін сақтай білуді жетілдіру, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Марштар мен баллақайлар». Мақсаты: тіке бағытта төрттағандап еңбектеуге жаттықтыру, мейірімділікке, нәзіктікке тәрбиелеу.</p>	
87. Қозғалыс көңіл күйді көтереді (таза ауада)	<p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсу. Диаметрі 15 см допты тордан екі қолмен бастан асыра лақтыру. Мақсаты: аласа заттардан секіріп түсу дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мініп-түсуді үйретуді жалғастыру, қол мен аяқ қимылының үйлесімділігін, батылдығын жетілдіру. Допты лақтырғанда дұрыс траектория бере білуді бекіту, допты жоғары-төмен қолды елті созып лақтыра білу. Жаттығуларды барлығымен бір қарқында орындай білу, дене бітімін дұрыс ұстап, белгіленген бағытты сақтай білу.</p> <p>Ойын: «Өз түсіңді тап!».</p>		

№	Апта тақырыбы	Мазмұны	
2 апта	«Аспан әлемі»	<p>ҮОҚ тақырыбы</p> <p>88. Біздің галактика</p> <p>Негізгі қимылдары: алакан мен тізені тіреп, модульді аттап өтіп, төрттағандап енбектеу. 2 метр қашықтықтағы көлденен тұрған нысанаға екі қолмен кеудеден лақтыру.</p> <p>Мақсаты: бірнеше заттардан асып өту дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бірнеше кедергілерден өтуге, қол мен аяқ қимылын үйлестіруге, ептілікке үйрету.</p> <p>Допты лақтырғанда допка түзу траектория бере білуді бекіту, допты қолды епті созып лақтыра білу.</p> <p>Тапсырмаларды рет-ретімен орындауды, педагогтің тапсырмасын дұрыс орындауды қалыптастыру.</p> <p>Төзімділікті, суық тию ауруларына қарсы тұра білуді, зейінін дамыту, белсенді демалуға, мейірімділікке тәрбиелеу. Ойын: «Қасқыр мен лақтар».</p> <p>Мақсаты: жалғара жүгіре білуді бекіту, зейінін, шапшаңдығын дамыту.</p> <p>Негізгі қимылдары: тегістелген бөрене үстімен жүру Модульдерден алакан мен табанды тіреп төрттағандап енбектеп өту.</p> <p>Мақсаты: бөренемен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бөренемен жүруге үйрену, биіктетілген тірек үстінде тепе-теңдікті сақтай білу.</p> <p>Кедергілер арқылы өте білуді, қол мен аяқ қимылын үйлестіре білуді бекіту.</p> <p>Бағытты өзгертіп жүруге және жүгіруге жаттықтыру, бағытты өзгерте білуді жетілдіру, саптың қатарын бұзбай жүру мен жүгіруді алмастыра білу.</p> <p>Педагогтің тапсырмасын дұрыс орындауға қалыптастыруды жалғастыру, тыныс алу-тоқтау кезеңін реттеу. Төзімділікті, жинақталықты, өз орнын таба білуді дамыту, мейірімділікке, ойындағы жеңіліске тәрбиелеу</p> <p>Ойын: «Күн мен жаңбыр».</p> <p>Мақсаты: зейінді, бидің қарапайым қимылдарын жасай білуді, өз орнын шапшаң таба білуді жетілдіру</p> <p>Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып алу.</p> <p>Гимнастикалық баспалдаққа мінуге, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білу.</p> <p>Мақсаты: допты жерге соғу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру.</p> <p>Гимнастикалық баспалдаққа мінуді, төменгі тақтайшалар арқылы келесісіне өте білуді, қимыл үйлесімділігін жетілдіру. Кеңістікте бағдарын айқындау, үйлестіру қабілетін, зейінін дамыту.</p> <p>Денсаулықты сабағына оң көзқараспен қарауды қалыптастыру, өз денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: Ұшамыз</p>	
			<p>89. Көктемгі көңіл күй</p>
			<p>90. Ұшақпен ұшамыз</p>

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	« Мамандықтың бәрі жақсы»	91.Сикырлы қонырау	<p>Негізгі қимылдары: аяқты алға қарай қойып жүру. Тегістелген бөрене үстімен жүру. Музыкалы-ырғақты қимылдар.</p> <p>Мақсаты:ның кадаммен жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: аяқты алға қарай қойып жүруді, бір аяқты алға қойып, оған екіншісін тіреуді үйрену. Шектелген аялда тепе-теңдікті сақтай білу.</p> <p>Қимыл арқылы музыканы бейнелей білуді жетілдіру.</p> <p>Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтай отыра еркін жүру әрі жүтіре білуді жетілдіру.</p> <p>Егтілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, Денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Қасқыр аулау».</p> <p>Мақсаты: еңбектеуге жаттығу, өз іс-әрекетін басқа балалардың іс-әрекетімен сәйкестендіре білуді дамыту.</p>
		92. Дәрігерге қонакқа барамыз	<p>Негізгі қимылдары:кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп жүру.</p> <p>Орнында тұрып екі сызық арқылы ұзындыққа секіру. Доға астынан еңбектеу (биіктігі – 50 см).</p> <p>Мақсаты:ирелендеп жүру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері:кедергілер арасынан тепе-теңдікті сақтап «жыланша» ирелендеп өту. Жартылай бүгілген аяқтарымен екі сызықтан секіруге жаттығу.</p> <p>Кедергілер арасынан еңбектей өтіп, доғадан өте білуді бекіту. Денешынықтыру жаттығулары мен әртүрлі қозғалыс ойындары арқылы қимыл-қозғалыстарын толықтыру.</p>
		93.Тентек доптар саусақтарды шындайды	<p>Негізгі қимылдары: допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алу.</p> <p>Терендікке секіру – 20 см биіктіктегі сәкіден секіру.</p> <p>Мақсаты: допты лақтыру және екі қолмен ұстау дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты еденге лақтырып, секіріп түскенде қағып ала білуді үйренуді жалғастыру, допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен бүйірінен ұстап алуды жетілдіру.</p> <p>Сәкіден секіріп түскенде тепе-теңдікті сақтай білуді, басты және денені тік ұстап, алға қарай білуді бекіту. Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшін, егтілігін дамыту.</p> <p>Ойын: «Менің көңілді добым»</p>

4 апта	«Көктемгі еристік»	<p>94.1-2-3– егістікке барамыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: алға қарай ұмтылып екі аяқпен 3 метр қашықтыққа секіру. Бақаймен жүру және жүгіру. Кедергілер арасынан «жыланша» ирелендеп өту. Мақсаты: екі аяқпен секіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: бір мезетте екі аяқпен итеріліп, бақаймен секіріп түсу. Дене бітімін тік ұстап, табанның алдыңғы жағымен бір қарқынмен жүру және жеңіл жүгіруді бекіту. Кедергілер арасынан еңбектеп өту, қол мен аяқ қимылын үйлестіруді жетілдіру. Суреттегі бейнелерді өз қимыл-қозғалысы арқылы көрсете білуді қалыптастыру. Егтілікті, күшін жетілдіру, ойнай білуге, ойын кезінде ойын ережесін сақтай білуге тәрбиелеу. Ойын: «Шенберге шапшаң келіп тұр». Мақсаты: шапшаңдығын дамыту, шенбермен жүгіруге жаттықтыру.</p>
<p>95. Балақайлар хайуанаттар бағында</p>		<p>Негізгі қимылдары: аланның бір жағынан екінші жағына жүгіру (арақашықтығы 10 м). Тепе-теңдікті сақтай отыра бір-бірінен 20 см қашықтықта жатқан кедергілер арқылы аттап жүру. Гимнастикалық қабырғаның екінші сатысына бекітілген көлбеу тактайдан сырғанау. Мақсаты: тепе-теңдікті және қимыл үйлесімділігін сақтау дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: аланның бір жағынан екінші жағына жеңіл әрі бір қарқынмен жүгіруге үйрету, өз жүгірісін басқа балалардың жүгіруімен сәйкестендіру. Кедергілерді аттап өткенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Кеністікте бағдарын айқындап және тепе-теңдігін сақтай отырып, таныс қимылдарды жеңіл әрі еркін, ырғақпен орындай білуді қалыптастыру. Егтілігін, шапшаңдығын, тапқырлығын дамыту, жануарларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Тыныш өтіп кет». Мақсаты: бақаймен жүруге жаттықтыру, кеністікте бағдарын айқындауды жетілдіру.</p>	
<p>96. Аңдарға арналған жаттығу (таза ауада)</p>	<p>Негізгі қимылдары: бір орыннан ұзындыққа секіру. Дөпты қақпаға домалату. Мақсаты: бір орыннан ұзындыққа секіру. Дөпты қақпаға домалату. Міндеттері: аяқ пен қолдың қимылын үйлестіруді жетілдіруді жалғастыру. Кедергілер арасынан «жыландай» ирелендеп жүгіруге жаттығу, он және сол жақтағы кедергілерге соқтықпай өтіп кетуді жетілдіру, егтілікті дамыту. Бір орыннан ұзындыққа секіру, дөпты қақпаға домалату кезінде егтілікті дамыту. Дұрыс жүре білу рефлексін қалыптастыруды және өкпесінің сыйымдылығын кеңейте түсуге ықпал етуді жалғастыру. ҚР аумағындағы жан-жануарлар туралы білімін толықтыру, мейірімділікке, қоршаған ортаға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p>		

Білім беру саласы: «Денсаулық»
 Бөлімі: Дене шынықтыру
 Өтпелі тақырып: «Бір шаңырақ астында»
 Айы: Мамыр

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
1 апта	«Достық біздің тірегіміз»	<p>97. Достармен серуенге барамыз</p>	<p>Негізгі қимылдары: бийіктігі 10 см зағтын үстінде екі аяқпен секіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бийіктігі – 20 см, ені 20 см гимнастикалық сәкінің үстімен жүру. Мақсаты: тепе-теңдікті, қимыл үйлесімділігін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Міндеттері: екі аяқпен егтілікпен еденнен итеріліп, кедергіден секіріп өтуге үйрету. Саптағы қатарды бұзбай, бағытты өзгерте отырып жүру мен жүгіруді алмастыруға жаттықтыру. Бийіктелген тіректе жүргенде тепе-теңдікті сақтай білу. Халықтың салт-дәстүрі мен ойындар арқылы баланың қимыл-қозғалысын толықтыра түсу. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту, достық қарым-қатынасты, ұжымдық қатынасты жетілдіру, бірлесіп ойнай білу. Ойын: «Ең етті». Мақсаты: сауақтарды айқара ашылған алақанымен допты қағып алуға үйретуді бекіту.</p>
		<p>98. Күлкіден шуақ шашылған</p>	<p>Негізгі қимылдары: допты еденге лақтырып қағып алу. Бийіктігі 10 см зағтын үстінен екі аяқпен секіріп түсу. Мақсаты: тыныс алу гимнастикасын қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру; майтабан профилактикасы. Міндеттері: допты төмен қарай тігінен еденге лақтырып, екі қолымен қағып алуды үйрену. Егтілікпен итеріліп және жартылай бүгілген аяғымен кедергілерден секіріп түсе білуді бекіту. Педагогтің түсіндіргенін мұқият тыңдай білуді қалыптастыру, көрсеткендерін бақылай білу. Төзімділігін, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін дамыту. Қоршаған ортаға оң көзқарас, жылы шыраймен қарай білуді қалыптастыру. Ойын: «Бұдақ-бұдақ жігіт». Мақсаты: ұсақ зағтарды қолдана білуге жаттығу, шапшаңдығын дамыту.</p>
		<p>99. 1, 2, 3, 4, 5 көгалда біз достармен ойнаймыз!</p>	<p>Негізгі қимылдары: 17 метр қашықтыққа жылдам қарқынмен жүгіру. Жіп үстінде бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың бақайына тіреп жүру. Екі аяқпен 6 жіптің (арқайсысынан кезекпен) үстінен секіру. Мақсаты: Көзге арналған «Шегіртке» гимнастикасын, «Жәндіктер» қолға арналған массажды қолдана отырып, дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын қалыптастыру. Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіре білуді, кен адымдар жасауды, бір-біріне кедергі келтірмеуді бекіту. Қысқартылған алаң үстінде жүргенде тепе-теңдік сақтай білуді бекіту. Бір мезетте екі аяқпен егтілікпен итеріліп және бақайымен секіріп түсуді бекітуді жалғастыру. Туған өлкенің табиғаты туралы білімін толықтыра түсуді жалғастыру. Сауақтардың ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джаз шариктерін қолдану арқылы имунитетті көтеруді жетілдіру.</p>

2 апта	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
	«Отан қорғаушылар»	100. Батпақтан өту	<p>Негізгі қимылдары: диаметрi 15 см допты жiп арқылы екi колмен бастан асырып лақтыру. Бийкiтi 10 см зағтан екi аяқпен секiру.</p> <p>Мақсаты: допты арқан арқылы лақтыру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: 2 м қашықтықта тұрып, жоғары созылған қолдың бийкiтiмен созылған жiп арқылы допты бiр-бiрiне лақтыруға үйрету. Егтiлiкпен итерiлiп және жартылай бүгiлген аяғымен кедергiлерден секiрiп түсе бiлудi бекiту. Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсiлдерiн жетiлдiрудi жалғастыру.</p> <p>Жаттығу орындау барысында тыныс алуды тоқтатауға қалыптастыру, ұсақ қимыл-қозғалысты, күшiн, егтiлiгiн дамыту. Денешынықтыру жаттығуларын әдетке айналдыруға, денсаулығына мұқият болуға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Батпақтан өту».</p> <p>Мақсаты: бiр iзбен жүруге жаттығу, тепе-теңдiктi сақтай</p>
		101. Біз солдат боламыз	<p>Негізгі қимылдары: гимнастикалық қабырғаға мiнiп-түсу. Диаметрi 15 см допты екi колмен тор арқылы бастан асыра лақтыру.</p> <p>Мақсаты: гимнастикалық қабырғада өрмелеу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: гимнастикалық қабырғаға мiнiп-түсудi, тұтқаларынан дұрыс ұстауға (4 саусақпен жоғарыдан, бас бармағымен төменнен) үйрету.</p> <p>Доптың бағытына дұрыс траектория берудi, допты жоғары- төмен қолды егтi соза бағыттауды бекiту. Қимыл-қозғалыстарды әртүрлi денешынықтыру жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындармен толықтыру. Берiлген белгiнi қозғалыстың басында да, соңында да қабылдай бiлу. Егтiлiгiн, төзiмдiлiгiн, қимыл үйлесiмдiлiгiн жетiлдiру, өзiнен әлсiз балаларға қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Оривнды тани!».</p> <p>Мақсаты: жалтарып жүгiруге жаттықтыру, өз орнын таба бiлудi жетiлдiру.</p>
	102. Көктем келдi күлiмден (таза ауада)	<p>Негізгі қимылдары: жүгiтасып жүру және шашыла жүгiру. Көлбеу жазықтықтан допты домалату. Бiр-бiрiнен 15 қашықтықта қойылған кiрпiштiн үстiмен жүру. 3 дөңгелектi велосипед тебу.</p> <p>Мақсаты: велосипед тебу дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: допты домалатуға жаттығу, оны бар жiгерiмен итере бiлу, көзөлшемдi жетiлдiру.</p> <p>Жүгiтасып жүру және шашыла жүгiруге жаттығу, кiрпiштiн үстiмен (қадамын ауыстырып) жүруге жаттығу.</p> <p>Егтiлiктi, қозғалыс үйлесiмдiлiгiн дамыту, дене бiтiмiнiн, омыртқасының түзулiгiне ықпал ететiн икемдi жаттығулар жасай бiлу. Балаларға табиғат құбылыстары туралы бiлiмдерiн толықтыра түсуге ықпал ету. Егтiлiгiн, қозғалыс үйлесiмдiлiгiн дамыту, жинақылыққа, қосылып ойнауға, айналага он көзқараспен қарауға тәрбиелеу. Ойын: «Күн және жандыры».</p> <p>Мақсаты: бiрiгiп әрекет жасауды жетiлдiру, кенiстiкте бағдарын айқындау, шашандығын дамыту.</p>	

№	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
3 апта	«Жәндіктер мен қосмекенділер әлемі»	103.Қоғал-ға шығамыз, көңілді ойнаймыз	<p>Негізгі қимылдары: жоғарыда ілініп тұрған затқа қолын тигізіп бийіктікке секіру.</p> <p>Ені – 25 см, ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүру және жүгіру. Мақсаты: жоғары қарай секіріп, затқа қолды тигізу затқа қолын дағдысын бекіту.</p> <p>Міндеттері: жоғарыда тұрған затқа қолын тигізіп, бийіктікке секіруге үйрету, еденнен ептілікпен аяқпен итеріле, бийігірек секіруді жетілдіру.</p> <p>Ені – 25 см, ұзындығы 2,5 м тіке жолмен жүруге және жүгіруге жаттығу, шектеулі алаң үстінде жүргенде және жүгіргенде тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту. Ептілікті, зейінін дамыту. Баланың талдау жүйесінің қозғау жүйелерімен бірлесуін дамытуға, өкпе сыйымдылығын ұлғайтуға ықпал ету.</p> <p>Қоршаған ортаға мұқият қарауға тәрбиелеу, табиғат құбылыстары туралы білімін толықтыру.</p> <p>Ойын: «Өз гүлді тіл!».</p> <p>Мақсаты: кеністікте бағдарын айқындау, заттық бейнелік ойлау тәсілдерін жетілдіру.</p>
104. Тентек тышқандар		<p>Негізгі қимылдары: 2 метр қашықтықтан тұрып допты бір-біріне домалату.</p> <p>Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, бийіктікке секіру.</p> <p>Мақсаты: допты бір-біріне домалату дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: 1,5 метр қашықтықтан тұрып допты бір-біріне домалатуға үйрету, допты екі қолдың сауақтарымен бір мезетте итере білуді қалыптастыру.</p> <p>Жоғарыда ілініп тұрған затқа басын тигізіп, бийіктікке секіруге жаттықтыру, жазықтықтан екі аяқпен бір мезетте ептілікпен итеріле білуді бекіту.</p> <p>Қозғалыс үйлесімділігін, ептілікті, көзөлшемін жетілдіру, қазақ халқының тұрмыс-тіршілігі мен ойындарымен таныстыру.</p> <p>Ойын: «Кетті, кетті орамал».</p> <p>Мақсаты: шапшаңдықты, ұсақ-қимыл қозғалысын дамыту.</p>	
105. Біз саяхаттауды ұнатамыз (таза ауада)	<p>Негізгі қимылдары: жылдам қарқынмен 20 метр қашықтыққа жүгіру.</p> <p>Көлбеу тақтай үстінде жүру және жүгіру.</p> <p>Сәкіден аттап өту және сәкінің астымен өту. Мақсаты: жылдам қарқынды жүгіру дағдысын қалыптастыру. Міндеттері: жылдам қарқынмен жүгіруді жалғастыру, кен адымдар жасап, бір-біріне кедергі келтірмеу. Нық тепе-теңдікті сақтап көлбеу тақтаймен жүруге жаттығу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын бекіту. Педагогтің нұсқауын орындай білуді, өз іс-әрекетін басқа балалардың әрекетімен сәйкестендіре білуді қалыптастыру. Саусақтарының ұсақ қимыл-қозғалысын дамыту, су-джок иілгіш сақиналарын қолданып, балалардың имунитетін көтеру.</p> <p>Ойын: «Өз түсіңді тап!». Мақсаты: заттарды түсіне қарап ажырата білуді жетілдіру, кеністікте бағдарын айқындауды дамыту.</p>		

	Апта тақырыбы	ҰОҚ тақырыбы	Мазмұны
4апта	«Жайқалған ағаштар»	<p>106. Ормандағы соқпақ жолмен жүру</p>	<p>Негізгі қимылдары: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен жүгіру. Иректеліп қойылған жіптің бойымен жүру. Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>Мақсаты: кол ұстасып, айнала жүгіру дағдыларын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен бірдей қарқын мен ырғақты ұстап жүгіруге үйрету.</p> <p>Шектелген аялда тепе-теңдікті сақтай білуді бекіту.</p> <p>Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтыруға, қолды шұғыл қимылмен созуға жаттықтыру.</p> <p>Жаттығуларды барлығы бірдей қарқынмен орындауды, дененің тұрақты ұстай білуді, берілген бағытты сақтай білуді қалыптастыруды жалғастыру.</p> <p>Сапқа тұру мен қайта тұрудың қарапайым тәсілдерін жетілдіруді жалғастыру.</p> <p>Бірлесіп ойнауды, ымыраға келе білуге тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «<i>Көңірден өтіп кетеді</i>».</p> <p>Мақсаты: шектеуді аялда тұрғаннан еңбектеуге жаттықтыру.</p>
		<p>107. Сәулелі әженің сыйлықтары</p>	<p>Негізгі қимылдары: биіктігі 10 см заттың үстінен екі аяқпен секіру. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүгіру. Биіктігі – 30 см, ені 20 см гимнастикалық сәкінің үстімен жүру.</p> <p>Мақсаты: заттан секіру дағдысын қалыптастыру.</p> <p>Міндеттері: деннен екі аяқпен егтілікпен итеріліп, кедергіден секіріп өтуді үйрету.</p> <p>Саптың қатарын бұзбай бағытты өзгерте отырып, жүру мен жүгіруді алмастыруға жаттықтыру.</p> <p>Биіктеліген тірек үстінде тепе-теңдікті сақтай білу. Балалардың қимыл-қозғалысын артүрлі ойындармен толықтыру. Төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін, зейінін жетілдіру.</p> <p>Достық қарым-қатынас, ұжымдық қатынасқа, бірлесіп ойнауға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Ең епті».</p> <p>Мақсаты: саусақтары айқара ашылған алақанымен допты қағып ала білуді бекіту.</p>
		<p>108. Денсаулық еліне пойызбен саяхаттаймыз (таза ауада)</p>	<p>Негізгі қимылдары: оң және сол қолдарымен қашықтыққа лақтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту.</p> <p>Мақсаты: алысқа лақтыру және құрсауға секіру дағдыларын бекіту.</p> <p>Міндеттері: бір-бірімен бір қатармен сапта жүруге және жүгіруге, допты қашықтыққа лақтыруға жаттықтыру. Еденде жатқан шеңберге секіруге жаттықтыру, екі аяқпен бір мезетте итеріліп, бақайының басымен секіріп түсе білуді бекіту. Дене бітімін тік ұстап, тепе-теңдікті сақтап еркін жүру және жүгіруге білуді жетілдіру. Егтілікті, төзімділікті, қозғалыс үйлесімділігін дамыту, денешынықтыру сабағына қызығушылығын арттыруға тәрбиелеу.</p> <p>Ойын: «Әткеншек».</p> <p>Мақсаты: шапшаң және бау қарқынмен шеңбер бойымен қозғала білуді жетілдіру.</p>