



**БЕКІТЕМІН**

«Достық» балабақшасы МКҚК

Менгерушісінің м.а

Р.Н. Альжанова

28.08 2024 ж.

**Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары  
және мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу  
бағдарламасы негізінде 2024-2025 оқу жылына арналған  
ортаңғы топтарының «Дене шынықтыру»  
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Нұсқаушы: Советова А.А

«Достық» балабақшасы

Топ: №4, №7 ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	Қимыл белсенділігін дамыту.	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тура бағытта 4-6 метр арақашықтықта , «жыланша» арасы алшақтанған заттар арасымен еңбектеу. 2. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашықтықта отырып , аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату.
Қыркүйек II апта	Дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру.	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 2. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып шеңбер бойы жүру. Сапта бір-бірлеп , бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен , қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру арқылы жүгіру.5-10см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.
Қыркүйек III апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп ,аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру. Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру.
Қыркүйек IV апта	Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларды орындауды қалыптастыру.	1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , қол ұстасып жүру.Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 2. т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен құм салынған қапшықты лақтыру. 3. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру.

«Достық» балабақшасы

Топ: №4, №7 ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. 2. т/а Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға секіру. 3. Допты оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).
Қазан II апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Еденге қойылған тақтай бойымен, арқанның, доғаның астымен (биіктігі 40 см), көлбеу модуль бойымен, туннель арқылы еңбектеу. 2. т/а Заттарды айналып және заттардың арасымен қос аяқпен секіру. 3. Допты төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) кеуде тұсынан лақтыру.
Қазан III апта	Ептілік пен шапшаңдықты, үйлесімділікті дамыту;	1. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 м). 3. т/а 15-20 см биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру. 3. Допты оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 м) лақтыру (1-1,5 м қашықтық).
Қазан IV апта	Қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарым-қатынас жасауға баулу;	1. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. 3. т/а Сызықтан секіру, тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. 3. Аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.

«Достық» балабақшасы  
 Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
 Балалардың жасы: 3-4 жас  
 2024-2025 оқу жылы  
 Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қараша I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. 3.т/а Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. 3. Сапта бір-бірлеп, шеңбер бойымен, шашырап, заттарды айналып жүгіру, тұрған орнында қос аяқпен, алға қарай жылжып секіру.
Қараша II апта	Негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, қарапайым дағдыларын жетілдіру	1. Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Допты төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2.т/а. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру.Сапта бір-бірден жүгіру. 4-6 метр қашықтыққа тура бағытта еңбектеу. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру. .
Қараша III апта	Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.	1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. 2. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 3.т/а. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.
Қараша IV апта	Қимылдарды белсенді орындауды және қимылдарды үйлестіруді дамыту.	1. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру.Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу. 2. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру. 3. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып секіру.Допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары лақтырып қағып алу.

«Достық» балабақшасы  
Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
Балалардың жасы: 3-4 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Желтоқсан I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Қол ұстасып шеңбер бойымен жүру. Шеңбер бойымен жүгіру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру. 2. т/а Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 3. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. Биік емес төбеден сырғанау. Көлбеу модуль бойымен өрмелеу.
Желтоқсан II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	1. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу 31 және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). 2. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға қапшықты лақтыру. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Желтоқсан III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. 2. т/а. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Қарды домалатып оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) . 3. Шеңбер бойлап жүру, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап жүгіру. Аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату. Бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу
Желтоқсан IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	1. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. 2. т/а Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату. 3. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.

«Достық» балабақшасы  
Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
Балалардың жасы: 3-4 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<p>1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .</p> <p>2. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру.Бөрене үстімен жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру (қарды домалатып).</p> <p>3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қашықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)</p>
Қаңтар II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<p>1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>2. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең қарды домалатып нысанаға лақтыру.</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) ақтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>
Қаңтар III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	<p>1.Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату.Саты бойымен өрмелеу,</p> <p>2. т/а Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Шанамен биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру.Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.</p>
Қаңтар IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	<p>1. Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу.</p> <p>2. т/а Бір-бірінің жанына сапқа тұру. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>3. Бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру.Тепе-теңдікті сақтай отырып тура жолмен жүру. Допты жоғары лақтыру қайта қағып алу.</p>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
Балалардың жасы: 3-4 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан айы, I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<p>1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық) .</p> <p>2. т/а Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Шанамен сырғанау.</p> <p>3. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру.(қапшықты).</p>
Ақпан айы, II апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<p>1. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып секіру. Допты кеуде тұсынан лақтыру.</p> <p>2. т/а. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Биік емес төбеден шанамен сырғанау.</p> <p>3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>
Ақпан айы, III апта	Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту.	<p>1. Сапта бір-бірілеп, бірінің артынан бірі жүру. аралықты сақтай отырып жүгіру. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу. Тура нысанға лақтыру қапшықты.</p> <p>2. т/а Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. 2-3 . Шанамен бір-бірін сырғанату.</p> <p>3. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен. Биік емес төбеден сырғанау.</p>
Ақпан айы, IV апта	дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу.	<p>1. Заттардың арасымен, қақпаға домалату. Тұрған орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру. Бір-бірінің жанына сапқа тұру.</p> <p>2. т/а Шанамен бір-бірін сырғанату. Биік емес төбеден сырғанау.</p> <p>3. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қырлы тақтайдың бойымен жүру. Орнынан ұзындыққа 40 см қашықтыққа секіру.</p>

«Достық» балабақшасы

Топ: №4, №7 ортаңғы топтары

Балалардың жасы: 3-4 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1.Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2. т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 3. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.
Наурыз II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	1. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға лақтыру. Заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу, 2. т/а Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Конустарды айналып және заттардың арасымен секіру. Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға үйрету. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.
Наурыз III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	1 Еденге қойылған заттардан аттап жүру. (1-1,5 м қашықтық) яқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. 2. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға қапшықты лақтыру. Қимылды ұлттық ойындар. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату. Қимылды ойындарға баулу Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу
Наурыз IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1 Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. Қимылды ұлттық ойындар. 2. т/а Қимылды ұлттық ойындар. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. 3. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.



«Достық» балабақшасы  
Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
Балалардың жасы: 3-4 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Сәуір I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<p>1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу.</p> <p>2. т/а Алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. 5-20 сантиметр биіктіктен секіру. Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Арқан бойымен жүру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Доғаның астымен (биіктігі 40 см) еңбектеу.</p>
Сәуір II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	<p>1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден жүру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 см), жүру. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 м қашықтық).</p> <p>2. т/а Сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру. Арқан бойымен жүру Төменнен екі қолмен көлденең нысанаға қапшықты лақтыру.</p> <p>3. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) лақтыру (қапшықты). Құрсаудан құрсауға секіру. (5-6шт)</p>
Сәуір III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	<p>1. «Жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Бірғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың сүйемелдеуімен орындау. Бірінің артынан бірі сапқа тұру,</p> <p>2. т/а Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру.</p> <p>3. Аралықты сақтай отырып жүру. Бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.</p>
Сәуір IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	<p>1. Аяқтарын алшақ қойып, отырып допты домалату. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу. Сызықтан секіру қос аяқпен секіру.</p> <p>2. т/а Шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Ілініп тұрған затқа қолды тигізіп секіру.</p> <p>3. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасымен жүру. 1,5–2 метр қашықтықтан допты бір-біріне домалату. Саты бойымен өрмелеу,</p>

«Достық» балабақшасы  
 Топ: №4, №7 ортаңғы топтары  
 Балалардың жасы: 3-4 жас  
 2024-2025 оқу жылы  
 Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Мамыр I апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. 2. т/а Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедпен тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. 3. Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып допты домалату.
Мамыр II апта	Денсаулықты нығайту ептілік, төзімділік, үйлесімділікті дамыту;	1. Заттарды айналып жүру. Бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың үстімен жүру. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. 2. т/а Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедпен тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту.
Мамыр III апта	Қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру.	1. Бірінің артынан бірі сапқа тұру. 15-20 сантиметр биіктіктен секіру, Жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен допты лақтыру. 2. т/а Аралықты сақтай отырып жүру, бағытты өзгертіп жүгіру. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедпен тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. 3. Тізені жоғары көтеріп жүру, алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.
Мамыр IV апта	Дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту.	1. Допты қақпаға домалату. Туннель арқылы еңбектеу. Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. 2. т/а Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура жүру. Шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. 3. Еденге қойылған заттардан аттап жүру. Тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Заттарды айналып және заттардың арасымен секіру.

