



БЕКІТЕМІН

«Достық» балабақшасы МКҚК

Менгерушісінің м.а

Р.Н. Альжанова

29 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
ересек топтарының «Дене шынықтыру»
Ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары**

Нұсқаушы: Советова А.А

«Достық» балабақшасы
Топ: №6, №11 ересек тобы
Балалардың жасы: 4-5 жас
2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру.	<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Бір орында тұрып,екі аяқпен секіру (2-3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру).</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп , аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. Гимнастикалық бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру</p>
Қыркүйек II апта	Дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру.	<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аралықты сақтай отырып , аяқтың ұшымен, өкшемен 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.</p> <p>2. 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. Оңға , солға бұрылыстарды орындау.Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>3. 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.</p>
Қыркүйек III апта	Дене қасиеттерін қалыптастыру: шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік.	<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп, аралықты сақтай отырып жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру.</p> <p>2.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіру. Кедергілер арасымен жыланша жүру,орындық аяқтары арасымен еңбектеу.</p> <p>3. т/а Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі , аяқтың ұшымен, өкшемен, «жыланша» жүру.Қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p>
Қыркүйек IV апта	Жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, негізгі қимыл түрлерін жетілдіру.	<p>1.Сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен өкшемен, «жыланша» жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.</p> <p>2.Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға , оң және сол қолымен лақтыру.</p> <p>3. т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру.Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Қолын жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру; қолын беліне қойып, бір аяқпен тұру.</p>

«Достық» балабақшасы
 Топ: №6, №11 ересек тобы
 Балалардың жасы: 4-5 жас
 2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Еңбектеу, өрмелеу. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 2. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. 3. т/а Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру.
Қазан II апта	Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру.	1. Етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Таза ауада 2. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру. 2. т/а Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру.
Қазан III апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу.	1. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. 2. допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу. 3. т/а 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру.
Қазан IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу .	1. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 2. Допты домалату, қағып алу, кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан). Таза ауада 2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру.

«Достық» балабақшасы
 Топ: №6, №11 ересек тобы
 Балалардың жасы: 4-5 жас
 2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қараша I апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	1 Гимнастикалық орындық бойымен колдарымен тартылып, еңбектеу. Таза ауада 2. Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. 3. т/а Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру.
Қараша II апта	Спорттық қимылды ойындарға, қызығушылықты арттыру.	1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 2. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Қараша III апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	1. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. 20–25 сантиметр биіктіктен секіру. Оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан) лақтыру. 2. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Қысқа секіргішпен секіру. Допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан). 3. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, Қысқа секіргішпен секіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру.
Қараша IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. 2. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). 3. т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

«Достық» балабақшасы
Топ: №6, №11 ересек тобы
Балалардың жасы: 4-5 жас
2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Желтоқсан I апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Желтоқсан II апта	Спорттық қимылды ойындарға,қызығушылықты арттыру.	1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Желтоқсан III апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру.	1. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 2. т/а Шанамен төбешікке көтерілу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Төбешіктен түскенде шанамен төмен ежеу.
Желтоқсан IV апта	Дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту..	1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру. 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3.т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау.

«Достық» балабақшасы

Топ: №6, №11 ересек тобы

Балалардың жасы: 4-5 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 2. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. Бір-бірін сырғанату шанамен. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 3. т/а Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау.
Қаңтар II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 3. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Қарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Қаңтар III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Жүру бой түзулігін дұрыс сақтау. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 3. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.
Қаңтар IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Шанамен жүру.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.

«Достық» балабақшасы

Топ: №6, №11 ересек тобы

Балалардың жасы: 4-5 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан I апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1.Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Заттардың арасымен доптарды домалату. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Қарды домалатып лақтыру.Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру.
Ақпан II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Шаңғы тебу.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Ақпан III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастыру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 3. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау.
Ақпан IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру. 3 т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау.

«Достық» балабақшасы

Топ: №6, №11 ересек тобы

Балалардың жасы: 4-5 жас

2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру.Заттардың арасымен доптарды домалату.Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 2. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. 3.т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Шанамен төбешіктен сырғанау.
Наурыз II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	1.Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу.Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту.(4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Наурыз III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 3. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру.Құм салынған қашықтыққа лақтыру. (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Наурыз IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1.Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. 2. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). 3. т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру.1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Алысқа дәлдеп құм салынған қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

«Достық» балабақшасы
 Топ: №6, №11 ересек тобы
 Балалардың жасы: 4-5 жас
 2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Сәуір I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалату. Гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. 2. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. 3. т/а Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру. Сызықтардың арасымен тепе-теңдік сақтап жүру. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу.
Сәуір II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	1. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру. Сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру, 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. 2. Сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу. Көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу. 3. т/а Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру. Құрсаудан еңбектеп өту. (4-5) Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру.
Сәуір III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	1. Бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, шеңбер бойымен жүгіру. Бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру. Заттардың арасымен доптарды домалату. 3. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Құм салынған қапшықты қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру.
Сәуір IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	1. Қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап тепе-теңдік сақтап жүру, шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан тепе-теңдік сақтап жүру. 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру. 2. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен жүру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). 3. т/а Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен жүру. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; 20–25 см биіктікке секіру. Құм салынған қапшықты қашықтыққа лақтыру лақтыру (3,5–6,5 м кем емес).

«Достық» балабақшасы
Топ: №6, №11 ересек тобы
Балалардың жасы: 4-5 жас
2024-2025 оқу жылы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Мамыр I апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Адымдап жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға) жүру. Алға қарай еңбектеу. 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру. 2. Жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып жүру. Көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр) тепе-теңдік сақтап жүру. 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. 3. т/а Сапта бір-бірден жүру, адымдап жүгіру. Заттардан аттап өту тепе-теңдік. сақтап. Бөрененің бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Самокат тебу.
Мамыр II апта	Балалардың денесін үйлесімді дамыту, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сзықтардың арасымен (арақашықтығы 15 см) жүру.10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша еңбектеу. Аяқты бірге, алшақ қойып секіру. 2. Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп жүру. Арқанның үстінен теп-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен доптарды домалатып жүру. 3. т/а Түрлі тапсырмаларды орындай отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес). Самокат тебу.
Мамыр III апта	Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене шынықтыруға қызығушылықты арттыру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Заттардың арасымен доптарды домалату. 2. Қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып жүру . Дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. 3. т/а Сапта бір-бірден жүру. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту.
Мамыр IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, еңбектеу дағдыларын жетілдіру.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастикалық скамейканың үстінен тепе-теңдік сақтап жүру. 2. Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. 3. т /а Заттардан аттап өту тепе-теңдік.сақтап.Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу.

