



**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  
мектепалды даярлық топтарының «Дене шынықтыру»  
ұйымдастырылған іс-әрекеттің  
перспективалық жоспары**

Нұсқаушы: Советова А.А

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қыркүйек I апта	Негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы балалардың қимыл тәжірибелерін байыту;	<p>1. т/а Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұруға үйрету. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>2.Еңбектеу Сапта бір қатармен жүруді үйретуді жалғастыру. Гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеуге үйретуді жалғастыру.</p> <p>3 . Шашырап жүгіруді үйретуді жалғастыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып заттардан аттап жүруге үйретуді жалғастыру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату.</p>
Қыркүйек II апта	Қимылды және командадағы жарыс сипатындағы ойындарды, негізгі қимылдарды жетілдіру	<p>1. т/а Алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіруді жалғастыру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>2. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алуға үйретуді жалғастыру (4–5 рет). Гимнастикалық орындық астынан еңбектеу.</p> <p>3.Жұптасып жүгіру. Жатып аяқпен қимылдар жасау.</p>
Қыркүйек III апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуын жетілдіру.	<p>1.т/а Бір қатармен жүгіру. Қолымен алға, артқа жүруге жалғастыру (аяғы денесімен деңгейлес созылған).</p> <p>2. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген беткей үстімен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүру.</p> <p>3. Аяқтың ұшымен, өкшемен жүруді жалғастыру. Шектелген ара қашық бойымен тепе-теңдікті сақтай отырып адымдап жүруге үйрету.</p>
Қыркүйек IV апта	Дене сапаларын қалыптастыру.	<p>3. т/а Сапқа тұру. Сап түзеп жүргенде қолды жан-жаққа созып тік тұру. Көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</p> <p>2. Бұрылыстар жасай отырып, судағы қимылдар дағдыларын машықтандыру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.</p> <p>2. Қос қолмен допты жоғары лақтыру. Шеңбер бойымен және тура жолмен қос дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылып жүру.</p>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қазан I апта	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, қимыл-қозғалыстарын дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру.</li> <li>2. Бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</li> <li>3. Кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 м).</li> </ol>
Қазан II апта	Балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, қимыл-қозғалыстарын дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м).</li> <li>2. Гимнастикалық орындық бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.</li> <li>3. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.</li> </ol>
Қазан III апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 м) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 м).</li> <li>2. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр).</li> <li>3. Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</li> </ol>
Қазан IV апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру. Бірінің артынан бірі аралықты сақтай отырып жүгіру. Көлденең нысанаға, оң және сол қолымен қапшықты лақтыру.</li> <li>2. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</li> <li>3. Оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру.</li> </ol>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 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 спортқа деген қызығушылықты арттыру.	<p>1. 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.</p> <p>2. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүреді, белгі бойынша заттардан бір қырымен аттап жүру, белгі бойынша тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттардың арасымен, жіптерден аттап жүру.</p> <p>3. Допты еденге бір қолмен ұрып, екі қолмен қағып алу.</p>
Қараша II апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту	<p>1. т/а Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Бір сызық бойымен қойылған заттардың арасымен жүгіру. Өртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.</p> <p>2. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр). Түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру.</p>
Қараша III апта	Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру.	<p>1. т/а Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Бөрене бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>2. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр). Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу.</p> <p>3. т/а Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) домалату.</p>
Қараша IV апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	<p>1. т/а Түрлі қарқында, нұсқаушының белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тұрған орнында айналып секіру.</p> <p>2. Сапта бір-бірден жүру. Арқаннан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p> <p>3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 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 дене қалыптарының дұрыс дамуын қалыптастыру.	<p>1. т/а Сапта үшеуден жүру. Кедір-бұдыр тақтаймен тепе-теңдік сақтап жүру. Шаңғы тебу.</p> <p>2. Қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Кедергілерден өту арқылы әртүрлі жылдамдықпен – баяу жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.</p>
Желтоқсан II апта	Балалардың спортқа деген қызығушылықты арттыру.	<p>1. т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, шанамен сырғанау. Бір-бірін артынан шанамен сырғанату.</p> <p>2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен алмастыру. Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p>2. Кегльдердің арасымен жүру. Сызықтан секіру. Допты лақтыру және алға қарай жылжып қағып алу.</p>
Желтоқсан III апта	Дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	<p>1. т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен "жыланша" ирелендеп жүгіру. Сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Шаңғымен жүру.</p> <p>2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</p> <p>3. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p>
Желтоқсан IV апта	Балаларды сапқа тұру, дененің физикалық сапаларын: жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту	<p>1. т/а Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</p> <p>2. Тізені жоғары көтеріп жүру. Допты басымен итеріп жүріп еңбектеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</p> <p>3. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</p>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Қаңтар I апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Тұрған орнында айналып секіру. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау. Бір-бірден шанамен сырғанату.</li> <li>2. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр),</li> <li>3. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; бір қатармен жүгіру. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м). 20 см дейінгі биіктікке секіру.</li> </ol>
Қаңтар II апта	Спортқа деген қызығушылықты арттыру, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Бір-бірден шанамен сырғанату.</li> <li>2. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</li> <li>3. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.</li> </ol>
Қаңтар III апта	Спортқа деген қызығушылықты арттыру, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Кедергілер арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату.</li> <li>2. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Өр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)</li> <li>3. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</li> </ol>
Қаңтар IV апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату. Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> <li>2. Сапта , екеуден, үшеуден жүру. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.</li> <li>3. Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</li> </ol>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Ақпан I апта	Қимыл-қозғалыс тәжірибесін қалыптастыру,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Кедергілер арасынан еңбектеу жүру. Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> <li>2. Сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру. Үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру. Гимнастикалық орындық үстіне қойылған текшелерден аттап жүру.</li> <li>3. Өртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Арқан бойымен бір қырымен тепе-теңдік сақтап жүру. Заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.</li> </ol>
Ақпан II апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> <li>2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</li> <li>2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.</li> </ol>
Ақпан III апта	Дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, қалыптастыру;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. /а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> <li>2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</li> <li>3.Сапқа тұру, оңға, солға бұрылу. Допты заттарды айналдыра жүргізу.</li> </ol>
Ақпан IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. т/а Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту, Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату.</li> <li>2.Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру.</li> <li>3. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.</li> </ol>

«Достық» балабақшасы  
Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
Балалардың жасы: 5-6 жас  
2024-2025 оқу жылы  
Дене шынықтыру нұсқаушысы: Советова А.А

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің негізгі қимылдары
Наурыз I апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылықты баулу.	1. т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру. 2.Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру. Орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Құрсауларды бір-біріне домалату. 3.Аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру.
Наурыз II апта	балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	1. т/а Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Ұлттық қимылды ойындар. Арқаннан секіру. 2. Белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. 3. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу.
Наурыз III апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылықты баулу.	1. Тізені жоғары көтеріп жүру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). Ұлттық қимылды ойындар. 2.Заттардан аттап тепе-теңдік сақтап жүру. Төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр). Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен қағып алу. 3. Әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру. Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып жүру.
Наурыз IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	1. т/ а Кедергілер арасымен жүру. Ұлттық қимылды ойындар 2. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру. 2.Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)



«Достық» балабақшасы  
 Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
 Балалардың жасы: 5-6 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, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	1. т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 3. Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.
Сәуір II апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	1. т/а Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2. Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр)Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру заттарды аттап өту. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. 2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.
Сәуір III апта	Өртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылыққа баулу.	1. т/а Кегльдердің арасымен жүру. Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. 2. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу. 2. Гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу.
Сәуір IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	1. т/а Жіптерден аттап жүру. Бірнеше заттардан еңбектеп өту. Оң және сол аяқты алмастырып секіру. 2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 3. т/а Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.

«Достық» балабақшасы  
 Топ: №2, №12, №13 мектепалды топтары  
 Балалардың жасы: 5-6 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, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	1. т/а Бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру. Қос аяқпен заттардың арасымен секіру (арақашықтығы 4 метр). 2. 1,5–2 минут тоқтамай жүгіру. Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып. Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату. 3. т/а Қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып жүру. Шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен тепе-теңдік сақтап жүру. Допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу.
Мамыр II апта	Балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.	1. Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру. Допты заттарды айналдыра жүргізу. 2. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру Бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) допты қағып алу. Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. 3. т/а Гимнастикалық бөрене бойымен жүру. Допты қақпаға тебу.
Мамыр III апта	Әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға қызығушылықты баулу.	1. т/а Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. 2. Кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр). 2–2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. 3. Белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру. Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыра лақтыру.
Мамыр IV апта	Негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды дамыту	1. т/а Эстафеталық ойындар. Велосипед, самокат тебу, оңға және солға бұрылу. Әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту. 2. Тепе-теңдік сақтап заттардан аттап жүру. Иықтары мен тізелеріне сүйене отырып еңбектеу. Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), 2. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Екі тізенің арасына қапшықты қысып алып секіру.

