

Бекітемін

Жиен Г. Жетпісова

МКҚК «№1 бобекжайы» басшысы

«01» 09 2022 жыл

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

Білім беру үйімі МКҚК «№ 1 бебекжайы»  
 Топ «Ақжелкен» орталығы тобы  
 Балалардың жасы 3-4 жас  
 Жоспардың күрылу кезеңі 2022-2023 оку жылы

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-біреуден жұру және жүгіру. Қос аяқпен секіру. Карама-карсы отырып, аяқты алшак ұстап допты домалату. 4-6 м арақашықтыққа енбектеу. Сапта бірінің артынан бірі жұру және жүгіру. «Жыланша» арасы алшак тұрган заттар арасымен енбектеу. Тізені жоғары көтеріп жұру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тактай бойымен жұру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Аралықты сақтай отырып жұру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лактыру.</p>
Казан	Дене шынықтыру	<p>Тапсырманы орындаі отырып, сапта бір-біреуден жұру және жүгіру. Токтап және заттардың арасымен тапсырманы орындаі жүгіру, текшерін үстінде тепе-тендік сақтап тұру, қос аяқпен алға жылжи секіру. Бір орында тұрып қос аяқпен секіруге үйрету. Қимылды музыка ыргагына сәйкес орындау. Катарды бұзбауга тәрбиелеу. Тізені жоғары көтеріп жұру және аяқтың ұшымен жүгіру. «Жыланша» арасы алшак тұрган заттар арасымен енбектеу. Тепе-тендікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см</p>

		кашықтықта орналасқан тақтай бойымен журу. 2-3 м кашықтықка алға жылжи отырып секіру, Аралыкты сактай отырып журу және жүгіру. Допты какпадан асыра лактыру.
Караша	Дене шынықтыру	Тапсырманы орындаі отырып, сапта бір-біреуден журу және жүгіру. 2-3 м кашықтықка алға жылжи отырып секіру. Қарама-карсы отырып, аякты алшак ұстап допты домалату. Бағытты өзгертіп журу және жүгіру. Еденге койылған тақта бетімен енбектеу. Тұрган орнынан ұзындыққа секіру. Кол мен аяқ козғалыстарын үйлестіріп журу және жүгіру. Допты екі колымен көкірек түсінан лактыру. 40 см биіктікте додамен енбектеу. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-тендікті сактау. Екі колмен жоғары бастан асыра лактыру. Сапка бір-бірден, шенберге шагын топпен қайта тұру. Еніс тақтай бойымен енбектеу. Допты жоғарыга лактыру. Шенбер бойлап және тоқтап журу және жүгіру. Бөрененің үстімен енбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Желтоқсан	Дене шынықтыру	Төбешікке шығып және одан түсіп саппен журу және тұтас топпен сапка қайта тұру. Лактырган допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен енбектеу. Допты туралысаңаға лактыру. Кол ұстасып, арқаннан ұстап журу және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденен нысаңаға лактыру. Еніс тақтай бойымен

		жүруде тепе-тендікті сактау. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Қантар	Дене шынықтыру	Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лактырган допты қағып алу. Еніс тақтай бойымен жүруде тепе-тендікті сактау. Бөрененін үстімен енбектеу. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапка кайта тұру. Тепе-тендікті сактай отырып, бір-бірінен 10 см кашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі колмен жогарыға лактыру. Кол ұстасын, арқаннан ұстап жүру және алғаның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяктарының арасымен енбектеу. Допты көлденең нысанага лактыру. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанага лактыру. Бір аяктан бір аякка секіру. Еденде тігінен түрған күрсаудан енбектеп өту. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20 м) жүгіру. Тура секіру. Тура жолмен жүруде тепе-тендікті сактау. Нық қадаммен алға жүру. Музыкалық жаттығу: «Кірпілер билейді» және түрлі бағытта жүгіру. Алыска лактыру.
Наурыз	Дене шынықтыру	Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру.

		<p>Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Тура нысанага он қолмен лактыру. Шенбердегі өз орнын тауып сапка кайта тұру және баяу қаркында (50-60 сек) жүгіру. Тактай бойымен тепе-тендік сактап жүру. Гимнастикалық қабырга бойымен жогары өрмелейу және түсу. Тура нысанага сол қолмен лактыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-тендікті сактау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Доғаның астымен өрмелейу.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшак қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанага көздел лактыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-тендікті сактау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лактыру. Өз бетінше сапка тұру және тізені жогары көтеріп жүру. 15-20 см биіктен секіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лактыру. Шенбердегі өз орнын тауып сапка кайта тұру және баяу қаркында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырга бойымен жогары өрмелейу және түсу.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Шенбердегі өз орнын тауып сапка кайта тұру және баяу қаркында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-тендікті сактау. Гимнастикалық қабырга бойымен жогары өрмелейу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лактыру. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік</p>

		нысанага көздең лактыру. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтықка лактыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-тендікті сактау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан енбектеп өту. Алысқа лактыру.
--	--	--

Білім беру үйымы МКҚҚ «№ 1 бебекжайы»

Топ «Гүлдер» ересек тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың күрылу кезеңі 2022-2023 оку жылы

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жұру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяклен секіру. Сызықтар арасымен (15 см аракашықтық) тепе-тендікті сактап жұру. Сапта бір-бірлеп жұру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см аракашықтық) жұру. Допты тұра бағытта домалату. Балаларды бір-бірінің колынан ұстап шенбер бойымен тізбектеліп жұруге және берілген бағытта жүтіруге үйрету. Құрсаудан енбектеп өту. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жұру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жұру және жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттагандап енбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттагандап енбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанага дәлдең лактыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен ұздіксіз жүгіру. Табан мен шлақанға сүйеніп төрт тагандап енбектеу. Кіші және үлкен кадаммен жұру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелей. Орта жылдамдықпен</p>

		<p>жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді баска қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лактыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгерту қайта тұру. Допты домалату.</p> <p>50 см жоғары көтерілген арқанның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанана лактыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Шапшаң және баяу карқынмен жүру және жүгіру. Тепетендікті сактап бөренемен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лактыру және қағып алу (1,5 м кашықтықта). Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Тактайда, орындықта қолдененінен енбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен кашық койылған 5-6 доп арқылы көзекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Қимылның бағытын сактап, б метр арақашықтықта төрт тағандап енбектеу. Бірінің сонынан бірі бой түзулігін дұрыс сактап</p>

		<p>жұру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-тәндікті сақтап жұру. Орта жылдамдыкпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашыктықта алға ұмтыла кос аякпен секіру. Бөрене үстінде еңбектеу. Отырган және тізерлеп тұрган күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта журу және жүгіру. Шапшаң және баяу каркынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей.</p>
Қараша	Дене шыныктыру	<p>Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта журу және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жогары және төмен журу және жүгіру. Допты лактыру және қағып алу, допты дүрыс лактыру және өзіне қыспай қағып алу. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру. Орта жылдамдыкпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Екі сызықтың арасымен тепе-тәндікті сақтап жұру. Баяу каркында журу және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-тәндікті сақтап жұру, кабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқаның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жұру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Шапшан және баяу каркынмен аудиса отырып жүгіру. Заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыкка секіру (сызыктардың арақашықтығы 40-50 см). 1-1,5 минут ішінде баяу</p>

		каркынмен үздіксіз жүгіру. Тепе-тендікті сактап бөренемен жүру. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне томеннен лактыру және қағыл алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Бір қалыптен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапка тұру. Сапты қайтадан күру.
Желтоқсан	Дене шыныктыру	Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапка құрылымын өзгертіп кайта тұру. Допты екі колымен бастан асыра кедергі арқылы лактыру (2 м қашыктықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Он және сол колымен көлденен нысанана (2-2,5м қашыктықтан), дәлдеп лактыру. Тұрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу каркынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арканның астынан он және сол буйірмен алға енбектеп кіру. Екі сзықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен женіл және ырғакты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелей. Баяу каркынмен үздіксіз сырғанау. Шенбер түрінде салынған аркан бойымен тепе-тендікті сактап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу каркынмен ауыса отырып жүгіру. Тұрлі бағытта төрттағандап енбектеу. Екі сзықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда үстап кендеу адыммен жүру. Тұрлі бағытта шанғымен сырғанау. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын

		шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған кап койып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жогары қарай лактыру және оны қос қолымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызыктардың үстінен қос аякпен секіру (бір-бірінен 1 м аракашықтықтагы 4 сызық).
Қантар	Дене шынықтыру	Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелей. Негізгі қасиеттерді - шапшандық, ептілікті дамыту. Танертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қыска секіртпемен секірулерді қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен жүргүре үйрету. Еңбектеп жүргүре үйрету арқылы ептілік, шапшандық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі колмен лактыру. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіргүре үйрету. Кеуде тұсына допты қойып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық кабырга бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей. Басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сактап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60 метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жогары секіру. Көлденен және көлбеу орындықта төрттагандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру.

		Гимнастикалық орындықта колдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапка тұру және сап күрілымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі колымен басынан асыра лактыру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру (сызықтардың ара каш-ғы 40-50 см). Арқаммен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сактап жүру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Допты бір колымен кедергі арқылы лактыру (2м ара кашықтық). Табан мен алаканга сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м ара кашықтыққа лактыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-тендікті сактап жүру. Затты көлдененінен 2-2,5 ара кашықтықта он және сол колымен лактыру. Арқаммен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сактап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-тендікті сактап жүру. Жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тактай үстімен тепе-тендікті сактап жүру. 50 см жоғары көтерілген дөганың астынан он және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Борене үстімен тепе-тендікті сактап жүру.
Наурыз	Дене шынықтыру	Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату. Затты көлдененінен 2-2,5 ара кашықтықта он және сол колымен лактыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Доптарды домалату. Гимнастикалық қабырга

		бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-тендікті сактап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, колдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-тендікті сактап жүру. 20-25 см биіктікten секіру.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жоғары көтерілген таяктың астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-тендікті сактап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа аудысу. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жұғіру. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру(ара қашы 40-50 см). Заттың тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), (ара қашы 1,5-2 м) лактыру. Құрсауды домалату. Бөрене үстімен тепе-тендікті сактап жүру. Бір орында тұрып, екі аякпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап енбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Допты жерге ұру. Аякты бірге, алшак қойып, біреуін алға, екіншісін артка қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелу. Допты бір-біріне төмennен лактыру.
Мамыр	Дене шынықтыру	Қырлы тақтаймен тепе-тендікті сактап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа аудысу. Заттарды алыска дәлде лактыру(3,5-6,5 м кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап енбектеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Жоғары көтерілген таяктың астынан он және сол бүйірімен алға

енбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру (2 м ара қашықтықта). 50 см жоғары көтерілген арқаның астынан оң және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. 20-25 см биіктікten секіру. Берене арқылы енбектеп өту. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лактыру (2 м ара қаш-а) 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тере-тендікті сақтап жүру. Допты қагып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, колдың түрлі қалпымен аттап өту. Тактай ұстімен тере-тендікті сақтап журу.

Білім беру үйімі МКҚК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Күншуак» ересек тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың күрылу кезеңі 2022-2023 оку жылы

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жұру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аякпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см аракашықтық) тепе-тендікті сақтап жұру. Сапта бір-бірлеп жұру, жұруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см аракашықтық) жұру. Допты тұра бағытта домалату. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шенбер бойымен тізбектеліп жұруге және берілген бағытта жүгіруге үрету. Кұрсаудан енбектеп оту. Біркалынты, аяктың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жұру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, кұрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жұру және жүгіру. 8 м дейінгі кашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттагандап енбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшан және баяу карқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі кашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттагандап енбектеу. 1,5 м кашықтықтан тігінен нысанана дәлдеп лактыру. 1-1,5 минут ішінде баяу карқынмен ұздіксіз жүгіру. Табан мен алаканға сүйеніп төрттагандап енбектеу. Кіші және үлкен қадаммен жұру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелу. Орта жылдамдықпен</p>

		<p>жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лактыру. Сапқа тұру, сапқа күрілімын өзгертіп қайта тұру. Допты домалату.</p> <p>50 см жогары көтерілген арқаның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жогары көтерілген арқаның астынан оң және сол бүйірмен алға енбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қашықты нысанана лактыру.</p>
Казан	Дене шынықтыру	<p>Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Шапшан және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Тепе-тендікті сактап беренемен жүру. Ойлы-қырлы тактаймен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лактыру және қағып алу (1,5 м кашықтықта). Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Тактайда, орындықта көлдененін енбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен кашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Қимылның бағытын сактап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап енбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сактап</p>

		<p>жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-тәндікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік кашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бөрене үстінде еңбектеу. Отырган және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшан және баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-тәмен кезектескен қадаммен өрмелей.</p>
Қараша	Денешынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-тәмен кезектескен қадаммен өрмелей. Басқа кап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тактаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және тәмен жүру және жүгіру. Допты лактыру және қағып алу, допты дұрыс лактыру және өзіне кыспай қағып алу. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Бір шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Екі сызықтың арасымен тепе-тәндікті сақтап жүру. Баяу карқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-тәндікті сақтап жүру, кабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқаның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденин 20-25 см көтерілген баспалдак тактайдан аттап өту. Шапшан және баяу карқынмен ауыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызыктардың аракашықтығы 40-50 см). 1-1,5 минут ішінде баяу</p>

		каркынмен үздіксіз жүгіру. Тепе-тендікті сактап бөренемен журу. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып журу. Допты бір-біріне төменин лактыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен журу. Бір калышпен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапка тұру. Сапты қайтадан күру.
Желтоксан	Дене шынықтыру	Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапка күрылымын ғзгертіп қайта тұру. Допты екі колымен бастан асыра кедергі арқылы лактыру (2 м қашыктықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қыска секіртпемен секіру. Бір қалышты журу, жүгіру. Он және сол колымен көлденең нысанага (2-2,5 м қашыктықтан), дәлдең лактыру. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу каркынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқаның астынан он және сол бүйірмен алға енбектеп кіру. Екі сзықтың арасымен жүру және жүгіру. Колдарын белдеріне койып, гимнастикалық орындық бойымен журу. Қатардан шықпай колдың еркін кимылымен жеңіл және ыргакты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелу. Баяу каркынмен үздіксіз сырғанау. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-тендікті сактап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу каркынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттагандап енбектеу. Екі сзықтың арасындағы жолмен колдарын еркін жағдайда үстап кендеу адыммен жүру. Түрлі бағытта шанғымен сырғанау. Шашырап журу және жүгіру. Қыскы ойындар түрін еске түсіріп ойын

		шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған қап койып (салмағы 400 грамм), тұра салынған жіп боймен жүру. Допты жогары қарай лактыру және оны қос көлемен қағып алу. Катар койылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызыктардың үстінен қос аякпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).
Қантар	Дене шынықтыру	*Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әнгімелдеу. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Тацертенгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қыска секіртпемен секірулерді қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен жүргүре үйрету. Енбектеп журуге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі қолмен лактыру. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіргүре үйрету. Кеуде түсінін допты койып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту. Бір орында түріп секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырга бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелдеу. Басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сактап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60 метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденен және көлбеу орындықта төрттагандап енбектеу. 20-25 см биіктікten секіру.

		Гимнастикалық орындықта колдарымен тартылу арқылы ішімен енбектеу. Сапқа түру және сап күрылымын өзгертпі қайта түру. Допты екі қолымен басынан асыра лактыру. Бір орында тұрып ұзындықка 4-6 сызықтың үстіне секіру (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50 см). Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сақтап журу.
Ақпан	Дене шынықтыру	Допты бір қолымен кедергі арқылы лактыру (2м ара қашықтық). Табан мен алаканға сүйеніп, төрттагандап енбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м ара қашықтықка лактыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-тендікті сақтап журу. Затты көлдененінен 2-2,5 ара қашықтықта он және сол қолымен лактыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сақтап журу. Көлденен және көлбеу орындықта төрттагандап енбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-тендікті сақтап журу. Жоғары көтерілген арканның астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Тактай үстімен тепе-тендікті сақтап жүру. 50 см жоғары көтерілген дөғаның астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Берене үстімен тепе-тендікті сақтап журу.
Наурыз	Дене шынықтыру	Көлденен және көлбеу орындықта төрттагандап енбектеу. Доптарды домалату. Затты көлдененінен 2-2,5 ара қашықтықта он және сол қолымен лактыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Доптарды домалату. Гимнастикалық қабырга

		бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелуу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-тендікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық койылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі калпымен атташ өту. Допты басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-тендікті сақтап жүру. 20-25 см биіктікten секіру.
Сәуір	Дене шыныктыру	Жоғары көтерілген таяқтың астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-тендікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралықка ауысу. Қолбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сзызықтың үстімен секіру(ара каш-ы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), (ара каш-ы 1,5-2 м) лактыру. Құрсауды домалату. Бөрене үстімен тепе-тендікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аякпен секіру. Табан мен алаканға сүйеніп, төрттагандап енбектеу. Допты еденге ұзу және екі қолымен қағып алу. Допты жерге ұзу. Аяқты бірге, алшак койып, біреуін алға, екіншісін артқа койып секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелуу. Допты бір-біріне төмennен лактыру.
Мамыр	Дене шыныктыру	Қырлы тақтаймен тепе-тендікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралықка ауысу. Заттарды алысқа дәлдеп лактыру(3,5-6,5 м кем емес). Қолденең және қолбеу орындықта төрттагандап енбектеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Жоғары көтерілген таяқтың астынан он және сол бүйірімен алға

		<p>енбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лактыру (2 м ара қашыктықта). 50 см жогары көтерілген арқанның астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. 20-25 см биіктікten секіру. Бөрене арқылы енбектеп өту. 5метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лактыру (2 м ара қаш-а) 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашыктықта тәпеп-тәндікті сактап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жогары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық койылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, колдың түрлі қалпымен аттап өту. Тактай үстімен тәпеп-тәндікті сактап жүру.</p>
--	--	--

Білім беру үйімі МКҚК «№ 1 бобекжайы»

Топ «Еркетай» мектепалды тобы

Балалардың жасы 5-6 жас

Жоспардың күрылу кезеңі 2022-2023 оку жылы

Айы	Үйымдастырылған іс-әрекет	Үйымдастырылған міндеттері	іс-әрекеттің
Кыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жұру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-тендікті сақтап жұру. Сапта бір-бірлеп жұру, жұруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Допты тұра бағытта домалату.</p> <p>Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жұру және жүгіру. Кұрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жұру және жүгіру. 8 м дейінгі кашықтықта заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшан және баяу карқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 1,5 м кашықтықтан тігінен нысанага дәлдең лактыру. 1-1,5 минут ішінде баяу карқынмен ұздікіз жүгіру. Табан мен алаканға сүйеніп торт тағандап еңбектеу. Кіші және үлкен қадаммен жұру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмеледеу. Сапта бір-бірлеп жұру, жұруді басқа кимылдармен кезектестіру. Допты екі колымен бастаң асыра кедергі арқылы лактыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. 50 см жоғары көтерілген арқанын астынан он және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жұру мен жүгіру. Басқа кап киіл, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанага лактыру. Орта жылдамдықпен журуді кезектестіре</p>	

		отырып, 40-50 метрге жүгіру. 2-3 метрлік кашыктықта алға ұмтыла кос аяқпен секіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-тендікті сактап беренемен жүру. Допты бір-біріне төмennен лактыру және қағып алу (1,5 м кашыктықта).
Казан	Дене шынықтыру	Кол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төмennен лактыру және қағып алу (1,5 м кашыктықта). Тақтайда, орындықта қолдененінен енбектеу. Сызыктар арасымен (15 см арақашыктық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяктарымен бір-біріне беру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяктарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сактап, 6 метр арақашыктықта төрт тағандап енбектеу. Бірінің сонынан бірі бой түзулігін дұрыс сактап жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-тендікті сактап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бөрене үстінде енбектеу. 2-3 метрлік кашыктықта алға ұмтыла кос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, тұрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшаң және баяу қаркынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей.
Қараша	Дене шынықтыру	Сапта бір-бірлеп, тұрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Қолбеу тақтаймен (еңі 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және томен жүру және жүгіру. Допты лактыру және қағып алу, допты дұрыс лактыру және өзіне қыспай қағып алу. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір

		<p>шенберден екінші шенберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-тендікті сактап жүру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-тендікті сактап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқаның астынан енбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденин 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Шапшан және баяу қарқынмен аудыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тұра бағыт бойынша төрттагандап енбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындықка секіру (сызыктардың аракашықтығы 40-50 см). Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-тендікті сактап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төмennен лактыру және қағып алу. Саптізбекте бағыттарын аудыстыра отырып жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Бір қалыптен 40-50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапка тұру. Сапты қайтадан құру.</p>
Желтоксан	Дене шынықтыру	<p>Жетекшімен аудыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп кайта тұру. Допты екі колымен бастан асыра кедергі арқылы лактыру (2 м кашықтықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Түрлі тапсырмалармен шапшан және баяу қарқынмен, жетекшімен аудыса отырып жүгіру. Оң және сол колымен көлденен нысанага (2-2,5 м кашықтықтан), дәлдеп лактыру. 50 см жоғары көтерілген арқаның астынан он және сол бүйрмен алға енбектеп кіру. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Колдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен женіл және ыргакты жүгіру. Гимнастикалық кабыргадан кезектескен қадаммен өрмелу. Баяу қарқынмен үздіксіз</p>

		колдарымен тартылу арқылы ішімен енбектеу. Сапка тұру және сап күрылымын өзгертіп кайта тұру. Допты екі колымен басынан асыра лактыру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Допты бір колымен кедергі арқылы лактыру (2 м ара қашықтық). Табан мен алаканға сүйеніп, төрттағандап енбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), 1,5-2 м ара қашықтықка лактыру. Затты көлдененінен 2-2,5 ара қашықтықта он және сол колымен лактыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-тендікті сактап жүру. Көлденен және көлбеу орындықта төрттағандап енбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см каш-та) тепе-тендікті сактап жүру. Жоғары көтерілген арқанның астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Тактай үстімен тепе-тендікті сактап жүру. 50 см жоғары көтерілген дөганың астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Борене үстімен тепе-тендікті сактап жүру.
Наурыз	Дене шынықтыру	Көлденен және көлбеу орындықта төрттағандап енбектеу. Доптарды домалату. Затты көлдененінен 2-2,5 ара қашықтықта он және сол колымен лактыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Борене үстімен тепе-тендікті сактап жүру. Бір-бірінен қашық койылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лактыру және оны қагып алу. Түрлі жағдайда тепе-тендікті сактап жүру. 20-25 см биіктікten секіру.
Сәуір	Дене шынықтыру	Жоғары көтерілген таяктың астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп

		<p>сырганау. Шенбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-тәндікті сактап жұруғе үйрету. Шашаң және баяу карқынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттағандап енбектеу. Шашырап жұру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын шартымен таныса отырып ойнау. Жүруді жүгіруғе ауыстыру. Алға домалау. Басына күм салынған қап койып (салмагы 400 грамм), тұра салынған жіп бойымен жұру. Допты жогары карай лактыру және оны қос кояымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м аракашықтықтағы 4 сызық).</p>
Қантар	Дене шыныктыру	<p>Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әнгімелей. Негізгі қасиеттерді - шашаңдық, ептілікті дамыту. Таңертенгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадагалау тәсілдерін кайталау. Алға карай домалауды кайталау. Қыска секіртпемен секірулерді үйрету. Балаларға жай карқынмен үздіксіз жүгіруғе үйрету. Қеуде тұсына допты койып, таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету, ептіліктерін дамыту. Бір орында түрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жогары-төмен кезектескен қадаммен өрмелей. Басынан асыра лактыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5 см) тепе-тәндікті сактап жұру. Жай карқында үздіксіз жүгіру (50-60 метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жогары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап енбектеу. 20-25 см биіктікten секіру. Гимнастикалық орындықта</p>

		<p>кіру. Кырлы тактаймен тепе-тендікті сактап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа ауысу. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру (ара қашығы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м, ара қашығы 1,5-2 м) лактыру. Құрсауды домалату. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алаканға сүйеніп, төрттағандап енбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Аякты бірге, алшак қойып, біреуін аяга, екіншісін артқа қойып секіру. Допты жерге ұру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелуеу. Допты бір-бірінә төмennен лактыру.</p>
Мамыр	Дене шыныстыру	<p>Кырлы тактаймен тепе-тендікті сактап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша он аралықтан сол аралыққа ауысу. Заттарды алысқа дәлдең лактыру (3,5-6,5 м, кем емес). Қөлденен және қөлбеу орындықта төрттағандап енбектеу. Жоғары көтерілген таяктың астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лактыру (2 м ара қаш-та). 50 см жоғары көтерілген арқаның астынан он және сол бүйірімен алға енбектеп кіру. 20-25 см биіктікten секіру. Бөрене арқылы енбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдең лактыру (3,5-6,5 м кем емес). 50-60 м. жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара кашықтықта тепе-тендікті сактап жүру. Допты қағып алғып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, колдың түрлі калпымен аттап өту. Тактай үстімен тепе-тендікті сактап жүру.</p>