

Келісемін:



№38 «Жазира» бөбекжайы МКҚК

Әдіскері: Н.К.Ишангалиева

Бекітемін:

№38 «Жазира» бөбекжайы МКҚК

Меңгерушісі: М.Т.Муканова



№1 педагогикалық кеңес шешімімен бекітілді, хаттама №1, 31.08.2021ж

2021-2022 оқу жылына арналған «Денсаулық» білім беру саласы «Дене шынықтыру»

оқу қызметі бойынша перспективалық жылдық жоспар.

«Еркетай» ересек тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Хабиева А.А

ТҮСІНІК ХАТ

«Денсаулық» білім беру саласы дене шынықтыру оқу қызметі бойынша ересек тобының перспективалық-тақырыптық жоспары мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына 2018ж. 31- қазандағы Қ.Р. БҒМ №604 бұйрығы және ҚР 2016ж. 12- тамыздағы №449 (2020ж. 24-қыркүйектегі №412) мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасын жас ерекшеліктерін ескере отырып, білім беру бағаттарының интеграциясын, жаңартылған фарматтағы «SMART мақсат» қою арқылы жасалды.

Перспективалық- тақырыптық жоспарда ересек топ балаларына арналған. Қ.Р. 12 2020ж. №1956 Тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспарына сәйкес «Денсаулық» білім беру саласы- 3, Дене шынықтыру- 3 сағат саны есептелген.

№	Өтпелі тақырып	ҰОҚ тақырыбы	ҰОҚ мақсаты, міндеті	Сағат саны. Күні	Қозғалмалы ойын
1	1 апта: «Балабақша»	1. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру	Қарқынды өзгерте отырып жүре және жүгіре алады. Міндеті: Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіре алады.	1 01.09.21	Қ/о: «Өз жұбынды тап»
2		2. Құрсаудан еңбектеп өту.	Балалар бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүріп ж/е берілген бағытта жүгіре алады. Міндеті: Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүре алады	1 03.09.21	Қ/о: «аралар мен аюлар»
3	2 апта: «Менің отбасым»	1. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.	Қарқынды өзгерте отырып жүре және жүгіре алады. Міндеті: Гимнастикалық орындықтың үстімен жүріп өте алады.	1 06.09.21	Қ/о: «Эстафеталық ойындар»
4		2. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.	Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүріп ж/е жүгіре алады. Міндеті: Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалата алады.	1 08.09.21	Қ/о: «Тышқан мен мысық»
5		3. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.	Бағытты өзгерте отырып жүре және берілген бағытта жүгіре алады. Міндеті: Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектей алады.	1 10.09.21	Қ/о: «өз жалаушама қарай»

6	3 апта: «Дені саудың жаны сау»	1. 1-1,5 мин ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру.	1-1,5 мин ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіре алады. Міндеті: Табан мен алақанға сүйініп төрт тағандап еңбектей алады.	1 13.09	Қ/о: «Ұшақтар»
7		2. Кіші ж/е үлкен қадаммен жүру, жүгіру.	Кіші ж/е үлкен қадаммен жүре, жүгіре алады. Міндеті: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді жасай алады.	1 15.09	Қ/о: «Мысық пен балапандар»
8		3. Орта жылдамдықпен жүгіруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.	Орта жылдамдықпен жүгіруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіре алады. Міндеті: Бір орында тұрып, екі аяқпен секіре алады.	1 17.09	Қ/о: «Жұбынды қуып жет»
9	4 апта: «Табиғат әлемі»	1. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	Сапта бір бірлеп жүгіру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіре алады. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыра алады. Міндеті: Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын жасай алады.	1 20.09	Қ/о: «Торғайлар мен мысықтар»
10		2. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру.	Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұра алады. Міндеті: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң ж/е сол бүйірімен алға еңбектеп жүре алады.	1 22.09	Қ/о: «Кеглиларды құлату»
11		3. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу.	Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылуды жасай алады. Міндеті: Түрлі кедергілер арқылы жаттығулар орындау дағдыларын жасай алады.	1 24.09	Қ/о: «Эстафеталық ойын»

12	1 апта: «Қош келдің алтын күз»	1. 2-3 м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	Орта жылдамдықпен жүгіруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіре алады. Міндеті: 2-3 м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіре алады.	1 27.09	Қ/о: «Арқан тартыс»
13		2. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	Шапшаң және баяу қарқынмен жүре және жүгіре алады. Міндеті: Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүріп өте алады. Кедергілер арасымен жүре алады.	1 29.09	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
14		3. Ойлы қырлы тақтаймен жүру және жүгіру.	Ойлы қырлы тақтаймен жүріп және жүгіріп өте алады. Міндеті: Допты бір бірінен төменнен лақтырып, қағып ала алады.	1 01.10	Қ/о: «Өз түсінді тап»
15	2 апта: «Ас атасы нан»	1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру.	Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүре алады. Міндеті: Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектей алады.	1 4.10	Қ/о: «Қасқыр мен қояндар»
16		2. Бір бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	Сызықтар арасымен жүріп, жүгіре алады. Міндеті: Бір бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өте алады.	1 6.10	Қ/о: «Мысық пен құстар»
17		3. Нұсқаушының белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту.	Нұсқаушының белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгертіп жүре алады. Міндеті: Допты аяқтарымен бір біріне домалата алады.	1 8.10	Қ/о: «Эстафеталық ойын»

18	3 апта: «Біз еңбекқор баламыз»	1. Қимыл бағытын сақтап , 6м арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүре,жүгіре алады. Міндеті: Қимыл бағытын сақтап , 6м арақашықтықта төрт тағандап еңбектей алады.	1 11.10	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
19		2.Бірінің соңынан бірі бой түзілуін дұрыс сақтап жүру,жүгіру.	Бірінің соңынан бірі бой түзілуін дұрыс сақтап жүре,жүгіре алады. Міндеті: Жіп бойымен тепе теңдікті сақтап жүгіре алады.	1 13.10	Қ/о: «Ұшты-ұшты»
20		3. Қиын кедергілер	Еденде жатқан заттардан аттап жүреді, денесін тік ұстайды. Міндеті: Қол мен аяқ қимылдарын үйлестіре алады, көлбеу тактай бойымен еңбектейді.	1 15.10	Қ/о: «Ақ қоян»
21	4 апта: «Бізді қоршаған әлем»	1.Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	2-3 м қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіреді. Міндеті: Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалата алады.	1 18.10	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
22		2. Қимыл бағытын сақтап, алты метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Сапта бір бірлеп,түрлі бағытта жүре және жүгіре алады. Міндеті: Қимыл бағытын сақтап, алты метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектейді.Лақтыру дағдыларын дамыды.	1 20.10	Қ/о: «Құстар»
23		3.Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.	Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіре алады. Міндеті: Гимнастикалық қабырға бойынша төмен жоғары кезектескен қадаммен өрмелейді.	1 22.10	Қ/о: «Кеглиларды құлату»

24	1 апта: «Жабайы табиғат әлемі»	Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүре, жүгіре алады. Міндеті: Басқа қап киіп, заттарды аттап өте алады. Тепе-теңдікті сақтай жүре алады.	1 25.10	Қ/о: «Жеткізбе»
25		Допты лақтыру және қағып алу.	Көлбеу тақтаймен (ені 2см, биіктігі 30-35см) жоғары және төмен жүріп, жүгіріп өте алады. Допты лақтырып және қағып ала алады. Міндеті: Жаттығуларды жасату арқылы қимыл үйлесімділігін арттыру.	1 27.10	Қ/о: «Көңілді старт»
26		Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	Кіші және үлкен қадаммен жүреді. Міндеті: Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіруді.	1 29.10	Қ/о: «Ақ серек, көк серек»
27	2 апта: «Күз сыйы»	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.	Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Міндеті: Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүре алады. Еркін секіре алады.	1 1.11	Қ/о: «Ұшақтар»
28		2. 40см биіктікте көтерілген арқанның астынан өту.	Баяу қарқынмен жүре де, жүгіре алады. Міндеті: 40см биіктікте көтерілген арқанның астынан өте алады.	1 3.11	Қ/о: «Аңшы мен қояндар»
29		3. Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту.	Сапта бір-бірімен жүріп, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестірді. Міндеті: Еденнен 20-25см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өте алады. Тепе-теңдікті сақтай алады.	1 5.11	Қ/о: «Көңілді старт»

30	3 апта: «Жер-ана»	1. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіреді. Міндеті: Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектей алады.	1 8.11	Қ/о: «Түлкі мен балапандар»
31		2. Аттап жүру	Шашырап жұптасып жүрумен жүгіруді жасай алады. Міндеті: Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстай алады; кесек ағаштан аттап жүруді жасай алады (ауыспалы қадам)	1 10.11	Қ/о: «Ұйқыдағы аю»
32		3. Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру.	Балалар шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіреді. Кегельдер арасымен жүгіруді орындай алады. Міндеті: Жаттығуды орындағанда арақашықтықтарды сақтайды. Дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына жағдай жасайды.	1 12.11	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
33	4 апта: «Жомарт күз»	1. Бір минутта баяу қарқынмен жүгіру.	Бір минутта баяу қарқынмен жүгіреді. Міндеті: Допты бір біріне төменнен жоғары лақтырып қағып алуды. Себетке допты дәлдеп сала алады.	1 15.11	Қ/о: «Допты қуып жет»
34		2. Құрал-жабдықтармен жаттығулар	Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүре алады. Міндеті: Құрал-жабдықтар арқылы жаттығулар жасай алады. Гимнастикалық матрасқа домлай алады.	1 17.11	Қ/о: «Кеглиді көзде»
35		3. Көлбеу тақтайға шығу	Гимнастикалық қабырға бойымен төрт тағандап еңбектейді, одан тез түсе алады. Міндеті: Педагогке доп лақтырады және одан саусақтары еркін қойылған алақанмен допты қағып алуды жасай алады	1 19.11	Қ/о: «Көңілді старт»

36	1 апта «Ғажайыптар әлемінде»	1. «Допты қағып ал»	Нұсқаушыға доп лақтырып және одан допты қағып алады. Міндеті: Аяқпен қатты итерілуді қолдың қимылымен үйлестіріп, жартылай бүгілген аяқпен жеңіл жерге түсуді жасай алады.	1 22.11	Қ/о: «Балапандар мен мысық»
37		2. Қысқа секіртпемен секіру.	Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіре алады. Міндеті: Қысқа секіртпемен секіре алады.	1 24.11	Қ/о: «Көңілді старт»
38		3. Оң және сол қолымен көлденең допты нысанаға дәлдеп лақтыру.	Бір қалыпты жүру, жүгіру. Міндеті: Оң және сол қолымен көлденең допты нысанаға дәлдеп лақтыра алады.	1 26.11	Қ/о: «Допты тордан лақтыр»
39	2 апта «Менің Қазақстаным»	1. Тізені жоғары көтеріп жүру	Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіреді, кіші және үлкен қадаммен жүгіреді, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіре алады. Міндеті: Түрлі тапсырмалармен жүгіріп: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіруді орындай алады.	1 29.11	Қ/о: «Сақинаны дәл тигіз»
40		2. «Еңкейіп өт»	Доғаның астынан оған соқтықпай, еңбектеп өтеді, Міндеті: доптың ұшуының дұрыс жолдарын : алға-жоғары қарай бүгілген қолын екпінмен түзетіп, келтіруді жасай алады.	1 3.12	Қ/о: «Көңілді старт»

41	3 апта «Алақай қыс келді»	1. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе теңдікті сақтап жүгіру.	Баяу қарқынмен үсдіксіз жүгіре алады. Міндеті: Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе теңдікті сақтап жүгіре алады.	1 6.12	Қ/о: «Жұбынды қуып жет»
42		2. Еңбектеу және өрмелеу	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулардың жаңа түрлерін жасай алады. Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтеді. Міндеті: Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелейді, оң аралықтан сол аралыққа ауысады;	1 8.12	Қ/о: «Көңілді старт»
43	4 апта «Жайнай бер, Қазақстаным»	1. Жатып орындайтын жаттығулар.	Жатып орындалатын жаттығуларды жасай алады. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептіліктері дамиды. Міндеті: Үш метрден 10 метрге дейін қайталамалы (челночный) жүгіре алады; іші толтырылған допты аттап жүре алады.	1 10.12	Қ/о: «Ұшты -ұшты»
44		2. Ұзындыққа секірейік	Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіреді; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіре алады; Міндеті: 20–25 см биіктіктен секіреді; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіре алады (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);	1 13.12	Қ/о: «Аққу қаздар»
45		3. Қатар қойылған заттардың арасынан жыланша жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру.	Қатар қойылған заттардың арасынан жыланша жүгіреді. Міндеті: Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіре алады.	1 15.12	Қ/о: «Көңілді старт»

46	1 апта «Қызықты қыс мезгілі»	1. орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.	Бағытты өзгерте отырып жүру ж/е жүруден жүгіруге ауыса алады. Міндеті: Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүре алады.	1 20.12	Қ/о: «Төбеде допты қуу»
47		2. Еңбектеу мен доға астынан өту	Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектейді. 50 см жоғары көтерілген арқанның, доғаның, таяқтың астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіре алады. Міндеті: Бөрене, гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өте алады.	1 22.12	Қ/о: «Күн мен түн»
48		3. Оң және сол қолмен лақтыру.	Саптізбекте бір қатармен және шашырап жүру мен жүгіруді жасай алады. Міндеті: Кеңістікте допты екі қолмен домалата алады. Белгі бойынша тапсырманы орындай алады.	1 24.12	Қ/о: «Ақ сандық, көк сандық»
49	2 апта «Жаңа жылдық сыйлықтар»	1. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	Тақтай бойымен жүру ж/е жүгіру. Міндеті: Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектей алады.	1 27.12	Қ/о: «Көңілді старт»
50		2. Сылдырмақтар	Ирелең жолмен жүреді, қос аяқпен секіре алады. (Аяқ бірге, аяқ алшақ) Командамен бір-біріне кедергі жасамай жүгіре алады. Міндеті: Саптан шықпай бағытын сақтап жүреді. Ақты тізеден сәл бүгіп, секіреді, аяқты алшақ, бірге қосып секіре алады.	1 29.12	Қ/о: «Құстар мен мысық»
51		3. Кегельдер арасымен жүгіру. 5-10 см биіктіктен секіру.	Дұрыс бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтырып; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіре алады. Міндеті: Түрлі бағытта, бытырап жүгіре алады.	1 31.12	Қ/о: «Тышқан мен мысық»

52	3 апта «Қош келдің жаңа жыл»	1. Жұптасып жүру	Доға астынан жұптасып өтуді және допты лақтырғанда күшін бірге пайдаланады. Міндеті: Жұп болып ойындарға белсене қатыса алады.	1 5.01.22	Қ/о: «Теңіз толқиды»
53	4 апта «Аңдардың қысқы тіршілігі»	1. «Аяққа арналған жаттығу»	Тізесін бүгіп тұрып, аяқтарды кезекпен көтеру;өкшемен таяқтың, арқанның үстіне, аяқтың ұшымен еденге сүйене отырып, қырындап жүру, Міндеті: аяқтың саусақтарымен жіпті жинау, құмы бар қаптарды іліп алып, бір орыннан басқа орынға ауыстыру, аяқ өкшесін айналдыру.	1 10.01	Қ/о: «Кеглилерді көздеп ату»
54		2.Бір бағытта біркелкі кадаммен жүру,жүгіру. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен секіру.	Бір бағытта біркелкі кадаммен жүре,жүгіре алады. Міндеті: Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен секіре алады.	1 12.01	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
55		3. Допты жоғары лақтыру,еденге ұру ж/е оны екі қолымен қағып алу.	Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып ж/е ақырын жүгіре алады. Міндеті: Допты жоғары лақтырып,еденге ұрып ж/е оны екі қолымен қағып ала алады.	1 14.01	Қ/о: «Ақ серек,көк серек»

56	1 апта «Қардың пайдасы»	1. Баскетбол ойынының элеменеттері	Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу, допты жерге ұру. Міндеті: Басынан асыра лақтырып және оны қағып ала алады.	1 17.01	Қ/о: «Өрмекші мен шыбындар»
57		2. Бір біріне қашық қойылған, үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	Қалыпты, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүгіре алады. Міндеті: Бір біріне қашық қойылған, үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өте алады.	1 19.01	Қ/о: «Эстафеталық ойындар»
58		3. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату.	Сапта тапсырманы орындай отырып, жүре және жүгіре алады. Міндеті: Берілген бағытта допты домалатып, допты қақпаға домалата алады.	1 21.01	Қ/о: «Теңіз толқиды»
59	2 апта «Қыстайтын құстар»	1. Допты бір біріне жоғары-төмен лақтыру.	Бағытты өзгерте отырып жүре және жүгіре алады. Міндеті: Допты бір біріне жоғары-төмен лақтыра алады.	1 24.01	Қ/о: «Көңілді сайыс»
60		2. Қатарға екуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру.	Қатарға екуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құра алады. Міндеті: Балалар жерге дөңгеленіп отырады да допты бір-біріне домалата алады.	1 26.01	Қ/о: «Құстар»
61		3. Жолдан шықпай жүр	Тепе-теңдікті сақтап, жіптің бойымен жүре алады. Міндеті: Алақан мен табанға сүйеніп, шектелген алаңда қол мен аяқ қимылдарын үйлестіріп еңбектеуді жасай алады.	1 28.01	Қ/о: «Ұшты-ұшты»

62	3 апта «Қыс қызығы»	1. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.	Орташа қарқынмен жүре және жүгіре алады. Міндеті: Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыра алады.	1 31.01	Қ/о: «Қуғыншы»
63		2. Сапка тұру барысында бағдар бойынша теңелу: оңға, солға, кері айналу бұрылыстарын жасау.	Қарқынды өзгерту отырып жүре және жүгіре алады. Міндеті: Сапка тұру барысында бағдар бойынша теңелу: оңға, солға, кері айналу бұрылыстарын жасай алады.	1 2.02	Қ/о: «Ақ серек көк серек»
64		3. Кедергілерден аттап жүру және жүгіру.	Кедергілерден аттап жүре және жүгіре алады. Міндеті: Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдай алады.	1 04.02	Қ/о: «Көңілді старт»
65	4 апта «Мен және қоршаған орта»	1. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеу.	Сызықтар арасымен жүру. Міндеті: 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектей алады.	1 07.02	Қ/о: «Кеглилерді құлату»
66		2. Көлбеу тақтайда жоғары төмен жүру, жүгіру. Допты бір біріне лақтыру.	Көлбеу тақтайда жоғары төмен жүріп, жүгіріп өте алады. Міндеті: Допты бір біріне лақтыра алады.	1 09.02	Қ/о: «Кеглилер арасымен жүру»
67		3. Кеглилерді құлатпай арасынан өту. Допты лақтыру.	Белгілі арақашықтықта жүре және жүгіре алады. Міндеті: Кеглилерді құлатпай арасынан өте алады. Допты лақтыра алады.	1 11.02	Қ/о: «Эстафеталық жарыс»

68	1 апта «Көлік»	1. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.	Шашырап жүру және жүгіру. Міндеті: Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектей алады.	1 14.02	Қ/о: «Аққу қаздар»
69		2. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау.	Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Міндеті: Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтай алады.	1 16.02	Қ/о: «Мысық пен құстар»
70		3. Тепе теңдікті сақтап, бөрене үстімен жүру. Затты жинау арқылы орнынан жоғары көтеру.	Тепе теңдікті сақтап, бөрене үстімен жүру. Міндеті: Затты жинау арқылы орнынан жоғары көтере алады.	1 18.02	Қ/о: «Көңілді старт»
71	2 апта «Алуан-алуан кәсіп бар, тандай білде талап қыл»	1. Түрлі-түсті автомобилдер	Кеглиге дейін еңбектеуді, кеглиді алуды, тұруды, түзелуді жасай алады. Міндеті: Иық бұлшықеттерін, қол басын дамытады. Ойынды қызығушылықпен, тәрбиеші жетекшілігімен ойнайды.	1 21.02	Қ/о: «Ақ қоян»
72		2. Секірейік, күлейік.	Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіре алады. Міндеті: Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіре алады.	1 23.02	Қ/о: «Допты домалат»
73		3. Торға допты түсіру	Жай жүгіріспен жүріп жаттығулар жасай алады. Міндеті: Биіктіктен секіріп, допты себетке лақтыра алады.	1 25.02	Қ/о: «Көңілді старт»

74	3 апта «Жылғалардан су ақты»	1. Допты жоғары қарай лақтырып,оны қос қолмен қағып алу.	Кең адым жасап жүгіре алады. Міндеті: Допты жоғары қарай лақтырып,оны қос қолмен қағып ала алады.	1 28.02	Қ/о: «Кішкене өзен арқылы»
75		2. Қос аяқпен бірінші құрсаудан,екінші құрсауға секіру.	Аяқтың ұшымен жүріп,жүгіре алады. Допты жоғары қарай лақтырып,оны қос қолмен қағып ала алады. Міндеті: Қос аяқпен бірінші құрсаудан,екінші құрсауға секіре алады.	1 02.03	Қ/о: «Қасқыр мен қояндар»
76		3.жылдамдықты дамыту.	Жеңіл жүгіруде денені дұрыс ұстап,қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту,жүгіру мен жүруді кезектестіре алады.	1 04.03	Қ/о: «Көңілді старт»
77	4 апта «Көктем жаршысы-құстар»	2.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру.	Қарқынды өзгерте отырып жүре және жүгіре алады. Міндеті: Допты алысқа лақтыра алады. Бір шеңберден екінші шеңберге секіре алады.	1 09.03	Қ/о: «Допты домалат»
78		3. Бір орыннан биіктікке секіру.	Түрлі қарқында жүре және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіре алады. Міндеті: Бір орыннан биіктікке секіре алады.	1 11.03	Қ/о: «Көңілді старт»

79	1 апта «Салт-дәстүрлер мен фольклор»	1. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалата алады. Міндеті: Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіре алады.	1 14.03	Қ/о: «Сап түзе»
80		2. Шашырап жүру ж/е жүгіру.	Шашырап жүре ж/е жүгіре алады. Міндеті: Алақан мен тізеге сүйініп төрт тағандап еңбектей алады.	1 16.03	Қ/о: «Күн мен түн»
81		1. Доғаның астынан еңбектеу.	Қозғалыс бағытын жыланша ирелендеп өзгертіп жүгіре алады. Міндеті: Доғаның астынан еңбектей алады.	1 18.03	Қ/о: «Көңілді старт»
82	2 апта «Тірі және өлі табиғат»	1. Қос қолмен допты жоғары лақтырып, қағып алу.	Сапта бір бірлеп, түрлі бағытта жүре және жүгіре алады. Міндеті: Бір орыннан биіктікке секіре алады. Қос қолмен допты жоғары лақтырып, қағып ала алады.	1 25.03	Қ/о: «Көңілді старт»

3 апта «Көктемгі ағаштар»	84	1. Аяғын бірге, алшақ қойып ырғақты секіріп, қолды бастан асыра шапалақтау.	Қимыл бағытын сақтап, сап тізбекте бір бірден жүгіре алады. Міндеті: Аяғын бірге, алшақ қойып ырғақты секіріп, қолды бастан асыра шапалақтай алады.	1 28.03	Қ/о: «Соқыр теке»
	85	2. Допты екпінмен итеру ж/е доп қимылының бағытын сақтау.	Баяу қарқынмен жүре ж/е жүгіре алады. Міндеті: Допты екпінмен итеріп ж/е доп қимылының бағытын сақтай алады.	1 30.03	Қ/о: «Көңілді старт»
		3. Арқанның астынан еңбектеп өту.	Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүріп, жүгіре алады. Міндеті: Арқанның астынан еңбектеп өте алады.	1 1.04	Қ/о: «Жалаушаға кім бірінші»
4 апта «Көктемгі егістік»	86	1. Оңға және солға екпінмен секіру.	Бір қалыпты жүре, жүгіре алады. Оңға және солға екпінмен секіре алады. Міндеті: Саптізбекте бір-бірден сапқа тұрып, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлап және саптізбекте өзінің орнын жылдам таба алады.	1 4.04	Қ/о: «Қуып жет»
	87	2. Сапта екуден қол ұстасып жүру, жүгіру.	Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүре алады. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектей алады. Міндеті: Саптізбекте бір-бірден сапқа тұрып, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлап және саптізбекте өзінің орнын жылдам таба алады.	1 06.04	Қ/о: «Қасқыр мен қояндар»
	88	3. Кедергілердің арасымен өту. Допты екпінмен итеру ж/е доп қимылын бағытын сақтау.	Ені 15 см көлбеу тақтай үстімен жүруді, бір орыннан ұзындыққа секіре алады.	1 08.04	Қ/о: «Көңілді старт»

89	1 апта «Ғарышқа саяхат»	1.Тепе-теңдікті сақтау	Жүруден жүгіруге ауысу, заттардың арасымен жүгіру. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектей алады. Міндеті: Заттарға шығуда (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа)тепе теңдікті сақтай алады.	1 11.04	Қ/о: «Соқыр теке»
90		2.Жұптасып ырғақпен ж/е жеңіл жүру,жүгіру.	Жұптасып ырғақпен жеңіл жүреді және жүгіреді. Міндеті: Бір біріне допты домалата алады.	1 13.04	Қ/о: «Көңілді старт»
91		3. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу	Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстап: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейтіп, алға қарап, жүгіру мен жүруді кезектестіре алады. Міндеті: Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құрып, бағдар бойынша түзеле алады.	1 15.04	Қ/о: «Жалаушаға кім бірінші»
92	2 апта «Аспан әлемінің планеталары»	1.Баяу қарқынмен жүру және жүгіру.	Бір орныннан қысқа қашықтыққа секіртпе арқылы секіруді жасай алады. Міндеті: Екі метр арақашықтықта допты бір біріне лақтырып,допты ұшу бағытын бақылап және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың көмегімен тосып ала алады.	1 18.0	Қ/о: «Қуыш жет»
93		2.Гимнастикалық орындық бойымен,дене бітімін сақтай отырып жүру.	Гимнастикалық орындық бойымен,дене бітімін сақтай отырып жүре алады. Міндеті: Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіріп, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіріп, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсе алады.	1 20.04	Қ/о: «Эстафеталық ойын»
94		3.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүймелдеу ге сәйкес ырғақты жүру.	Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүймелдеу ге сәйкес ырғақты жүре алады. Міндеті: Кедергілердің арасымен еңбектей алады..	1 22.04	Қ/о: «Өрмекші мен шыбындар»

95	3 апта « Бір шаңырақ астында »	1. «Тақтайшамен еңбектеу»	Шектелген алаң бойынша алақаны мен тізесіне сүйеніп еңбектеуді жасай алады. Міндеті: Допты екі қолымен кеуде тұсынан лақтырады және доптың соңынан қолдарын түзету білігін орындай алады.	1 25.04	Қ/о: «Эстафеталық ойындар»
96		2. Жеңіл аяқтың ұшымен жүрейік	Басты дұрыс ұстап, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүруді орындайды. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүреді. Міндеті: Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу жаттығуларын жасай алады.	1 27.04	Қ/о: «Жеткізбе»
97		3. Биіктікке секіру	Бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіре алады. Баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы жанап өте алады. Міндеті: 20-25 см биіктікке секіру. Қысқа секірпемен секіре алады.	1 29.04	«Өрмекші мен шыбындар»
98	4 апта «Бейбітшілік қорғанында»	1. «Мерген бала»	Допты қақпаға домалата алады (көлемі 60 см). Міндеті: Қос аяқпен бір мезгілде екпінмен итеріліп және жартылай бүгілген аяқтың ұшына тұруды жасай алады.	1 4.05	Қ/о: «Ормандағы аю»
99		2. Жылжымалы қояндар	Алға қарай жылжып қос аяқпен секіру. Міндеті: Белгі бойынша тоқтап және тапсырмаларды орындауда тепе-теңдікті сақтай алады. Тура бағытта төрт тағандап еңбектейді	1 6.05	Қ/о: «Қазан доп»

100	1 апта «Табиғаттың гүлденуі»	1.Саптізбекте бір бірден сапқа тұру.	Тік нысанға лақтыруды, гимнастикалық орындық үстімен алақан мен тізеге тіреле жүре алады. Міндеті: Саптізбекте бір бірден сапқа тұра алады, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау ж/е саптізбекте таба алады.	1 11.05	Қ/о: «Эстафеталық ойындар»
101		2.Заттарды аттап жүру ж/е жүгіру.	Заттарды аттап жүре ж/е жүгіре алады. Саптізбекте бір бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістекке бағдарлау ж/е саптізбекте өзінің орнын жылдам таба алады. Міндеті: Допты екпінмен лақтыра ж/е доп қимылының бағытын сақтай алады.	1 13.05	Қ/о: «Жеткізбе»
102	2 апта «Теңіздер мен мұхиттар әлемі»	1.Орнында тұрып ұзындыққа секіру.	Бір орында оңға, солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту Міндеті: 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см), 20–25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен).	1 16.05	Қ/О: «Арқан түйю»
103		2. Екі метр арақашықтықта допты бір біріне лақтыру.	Екі метр арақашықтықта допты бір біріне лақтырып, допты ұшу бағытын бақылып Міндеті: ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың көмегімен тосып, асындағы қабымен гимнастикалық орындық бойымен жүре алады.	1 18.05	Қ/о: «Ормандағы аю»
104		3. Шектелген жазықтық бойымен допты домалатуға жаттықтыру.	Басындағы қабымен гимнастикалық орындық бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүре алады. Міндеті: Шектелген жазықтық бойымен допты домалата алады.	1 20.05	Қ/о: «Жеткізбе»

105	3 апта «техника және біз»	Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүру	Бір қатармен тізені жоғары көтеріп жүре алады. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы себетке допты дәлдеп лақтыра алады. Міндеті: Құрсаудың ішіне қос аяқпен секіре алады. Кедергілер арасынан жүгіріп өте алады.	1 23.05	«Көңілді сөре»
106		Бір сызықтан қос аяқпен секіру. Допты себетке лақтыру	Бір сызықтан қос аяқпен секіре алады. Допты себетке лақтыра алады. Міндеті: Төрттағандап тақтайдың үстімен жүріп, кедергіден (лента, текше) өте алады. Шеңберден шеңберге аттай алады.	1 25.05	«Ақ қоян»
107		Заттардың арасымен қимылдар бойынша жүгіру.	Шеңбер бойымен жүреді. дөңгелек және түзу сызықтарды 30-40 секунд үзіліссіз жүгіріп өте алады. Міндеті: Құм салынған қапшықты нысанаға лақтыра алады.	1 27.05	«Ұшты-ұшты»

108	4 апта «Жазда келді көңілді»	Биіктіктен қос аяқпен /5-10см/ секіру.	Балалар арақашықты сақтай алады. Дене бітімінің дұрыс қалыптасуын ескереді. Міндеті: Қос аяқпен 5-10см биіктен секіреді.	1 30.05.2022	«Эстафеталық ойын»
-----	------------------------------	--	--	-----------------	--------------------

Нөмірленген және тілген 1 бетін бет



Беттер саны 1
№38 «Жазира» бөбе жайы МКҚК

Бишева