


Қаралды:  
педагогикалық кеңес  
хаттамасы №1  
«25» тамыз 2022 ж

Келісілді:  
әдіскер  
Сәркей Ә. А  
  
«1» қыркүйек 2022 ж

Бекітемін:  
«Облыстық арнайы мектеп-балабақша  
КММ директоры Аймаганбетова ЭМ  
  
«1» қыркүйек 2022ж



Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу жоспары және Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы негізінде 2022-2023 оқу жылына арналған №4 «Құлыншақ» мектепалды (5 жас) тобында ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары.

Денешынықтыру нұсқаушысы: Анапина А.К

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

«Облыстық арнайы мектеп-балабақшасы» КММ

Мектеп алды тобы «Құлыншақ» № 4 (5 жас)

Кезең: қыркүйек-мамыр 2022-2023 оқу жылы

Айы	Ұйымдастыру іс-әрекеті	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
<i>Қыркүйек</i>	<i>Денешынықтыру</i>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> сапта бір бірден жүру, аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен, кеглилер арасымен жүру.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Заттардан аттап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Өртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашыққа жылжу арқылы секіру.</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> Допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> бір- бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар:</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b> Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою.</p>

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Алға еңкейіп, алақаның еденге тигізу. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.

**Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың ұшына көтерілу. Қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет).

**Спорттық жаттығулар.** Спорт залда және спорт аланында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Әр түрлі спорт түрлерімен таныстыру. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту.

**Велосипед, самокат тебу.** Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед, самокат тебу.

**Спорттық ойындар.**

**Футбол элементтері.** Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты қақпаға тебу.

**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтар бар ортаны құру. Велосипед тебуге, футбол ойындарына жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді қалыптастыру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсінік беру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Жеке гигиене ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызыңды шаю, қол орамалды пайдалану. Мәдениетті тамақтау және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру.

**Сауықтыру-шынықтыру шаралары.** Таңертенгілік жаттығуларды орындауға қызығушылық тудыру. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру

		<p>құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама- қарсы температурадағы сумен шайыну. Дене бітімін қалыптастыру.</p>
<p><b>Қазан</b></p>	<p><b>Денешынықтыру</b></p>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b>  <b>Жүру:</b> сапта бір бірден жүру; тізені жоғары көтеріп жүру; жіптерден аттап жүру.  <b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Арқан бойымен бір қырымен, қосалқы кадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру.  <b>Жүгіру:</b> Сапта бір бірлеп жүру, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру.  <b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу.  <b>Секіру:</b> бір орында тұрып, алға қарай 3-4 метр қашықтыққа жылжу арқылы екі тізенің арасына қапшықты кысып алып секіру.  <b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> допты қабырғаға лақтыру және екі қолмен қағып алу. 2-2.5 метр арақашықтағы нысанаға асықты лақтыру.  <b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа, қатарға бір бірлеп тұру; сап түзеп, екі қатармен қайта құру.  <b>Музыкалық ырғақтық қимылдар.</b> Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.  <b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b>  <b>Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.</b> Саусақтарды айқастырып, алға-қарай көтеру (қолды сырты жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары артқа көтеру.  <b>Кеудеге арналған жаттығулар.</b> Қолды жоғары көтеріп, жан- жаққа көтеру.  <b>Арқаға арналған жаттығулар:</b> Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.  <b>Аяққа арналған жаттығулар.</b> Аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып тұру. Қолды тізеге қойып отырып тұру, алға еңкею.</p>

		<p><b>Спорттық жаттығулар.</b> Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу.</p> <p><b>Велосипед, самокат тебу.</b> Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед, самокат тебу.</p> <p><b>Спорттық ойындар.</b></p> <p><b>Футбол элементтері.</b> Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу .Допты қақпаға тебу.</p> <p><b>Қимылды ойындар.</b> Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әр түрлі құралдар мен жабдықтары бар ортаны құру. Жаз мезгілдерінде велосипед тубуге, футбол ойнауға жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту:дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.</p> <p><b>Сауықтыру- шынықтыру шаралары.</b></p> <p>Дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама- қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
<b>Қараша</b>	<b>Денешынықтыру</b>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бір бірлеп аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен шашырап жүру.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Кедір бұдыр тақтай, гимнастикалық тақтай бойымен жүру.</p>

**Жүгіру:** Қатармен бір бірлеп шашырап жүгіру.

**Еңбектеу, өрмелеу:** Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып етбетімен өрмелеу, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту.

**Секіру:** түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру, бір орында тұрып биіктікке секіру.

**Лақтыру, қағып алу, домалату:** Допты жоғары лақтырып екі қолмен қағып алу, 2-2.5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру.

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** Бір бірлеп сапқа тұру, сап түзеп, екі, үш қатармен қайта құру.

**Музыкалық- ырғақтық қимылдар.** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.** Қолды кезек жоғары-артқа көтеру, қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу.

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею, оңға, солға бұрылу.

**Арқаға арналған жаттығулар:** Қолдың көмегімен етбетімен жатып еңбектеу (3 метр).

**Аяққа арналған жаттығулар:** қолды алға созып, жартылай отырып тұру.

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.

**Спорттық ойындар.**

**Баскетбол элементтері.** Кеуде тұсынан екі қолмен допты бір-біріне лақтыру.

**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

		<p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру, баскетбол ойынына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адамның денсаулығына гигиене мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Таңертенгі жаттығуларды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
<b>Желтоқсан</b>	<b>Денешынықтыру</b>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бір бірден, екеуден жүру, ересектің белгісімен тоқтау.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Скамейканың үстіне қойылған текшелерден, кедір бұдір тақтайлардан аттап жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Қатармен бір бірден, екі екіден, жұбымен жыланша бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілерден өту арқылы жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (3-4метр арақашықтығы).</p> <p><b>Секіру:</b> Қос аяқпен заттардың арасымен ( арақашықтығы 4 метр) секіру, қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр).</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> Допты екі қолымен бір біріне (арақашықтығы 1,5-2 метр) басынан асыра лақтыру. 2-2.5 метр арақашықтықтағы нысанаға асықты лақтыру.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> бір бірінің артынан бір және екіден сапқа тұру, екеуден, үшеуден қайта сап түзеу.</p>

**Музыкалық- ырғақтық қимылдар.** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау.

**Жалпы дамыту жаттығулары.**

**Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.** Саусақтарды айқастырып, алға жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру).

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Қолды жоғары көтеріп, жан жаққа бұрылу, артқы жағынан қолды айқастырып көтеру.

**Арқаға арналған жаттығулар:** Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

**Аяққа арналған жаттығулар.** Аяқтың ұшына көрерілу, қолды алға созып жартылай отырып тұру (2-3 рет).

**Спорттық жаттығулар.** Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және денешынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру.

**Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолдармен сырғанау.

**Шанамен сырғанау.** Бір-бірін шанамен сырғанату.

**Шаңғымен жүру.** Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу.

**Спорттық ойындар.**

**Баскетбол элементтері.** Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әр түрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен, шанамен сырғанауға, шаңғымен жүруге жағдай жасау.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Өзінің көңіл күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

		<p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. Қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
<b>Қаңтар</b>	<b>Денешынықтыру</b>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бір бірлеп жүру; басқа бағытқа бұрылып жүру.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы жыланша жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> кедергілер арасымен еңбектеу, заттардың арасымен жыланша төрттағандап еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> Бір орында тұрып биіктікке секіру.</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> Жіптің үстінен допты лақтыру және екі қолмен қағып алу.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> бір бірлеп сапқа, қатарға тұру, бір бірінің жанына және бір бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға солға бұрылу.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p> <p><b>Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.</b> Саусақтарды айқастырып, алға жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру), қолды кезек жоғары артқа көтеру.</p>

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Допты жоғарыдан (алға және арқа бір-біріне беру), тізерлеп тұрып алға еңкею, оңға, солға бұрылу.

**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар:** екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6).

**Арқаға арналған жаттығулар:** Отырып алға -артқа еңкею (5-6 рет) қолдың көмегімен етпетімен жатып еңбектеу.

**Аяққа арналған жаттығулар:** Аяқтың ұшына көрерілу, қолды алға сосып жартылай отырып тұру (2-3 рет)

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғатыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолдармен сырғанау.

**Шанамен сырғанау.** Бір бірін шанамен сырғанату, төбешіктерден бір бірлеп шанамен сырғанау.

**Шаңғымен жүру:** Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау.

**Спорттық ойындар.**

**Хоккей элементтері.** Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Қыс мезгілінде мұзды жолдармен, шанамен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойынына жағдай жасау. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әр түрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру.

**Салауатты өмір салтын қалыптастыру.** Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Науқастарға

		<p>күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқсатарға жанашырлық танытуға баулу.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану. Өз өзіне қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Таңертенгі жаттығуларды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту, Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану.</p>
<i>Ақпан</i>	<i>Денешынықтыру.</i>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру:</b> Сапта бір бірден, екуден, үшеуден жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> Әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан қолға ауыстыра отырып гимнастикалық скамейка бойымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру:</b> Қатарда бір-бірден жүгіру, әр түрлі жылдамдықта баяу жылдам тізені жоғары көтеріп жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып еңбектеу.</p> <p><b>Секіру.</b> 20 сантиметрге дейінгі биіктікке секіру, бір орында тұрып биіктікке секіру.</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> Допты жоғары жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу.</p> <p><b>Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:</b> сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеп бір екі, үш қатармен қайта тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу.</p> <p><b>Музыкалық-ырғақтық қимылдар.</b> Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру.</p> <p><b>Жалпы дамытушы жаттығулар.</b></p>

**Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.** Қолды кеуде тұсынан қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею.

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар. Гимнастикалық қабырғаға қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет)

Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: гимнастикалық қабырғада қолдармен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет)

Арқаға арналған жаттығулар. Стречинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

**Аяққа арналған жаттығулар:** Қолды тізеге қойып отырып- тұру.

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Шанамен сырғанау.** Бір бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау.

**Сырғанау.** Өз бетінше мұзды жолармен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау.

**Шаңғымен жүру:** Бірінің артынан бірі ауыспалы қадаммен алға жылжу, оң және сол аяқтарымен сырғанау. Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу, айналу.

**Спорттық ойындар.**

**Хоккей элементтері.** Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу.

**Қимылды ойындар.** Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруна жағдай жасау, қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шанамен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойынына жағдай жасау, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізетін орынды жабдықтау, бадминтон ойынына жағдай жасау.

		<p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктерне аудару. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтауға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру-шынықтыру шаралары.</b> Таңертенгі жаттығуларды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту, Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану.</p>
<i>Наурыз</i>	<i>Денешынықтыру</i>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру.</b> Бір бірлеп сапта жүру, қозғалыс бағытын өзгертіп, қосалқы қадаммен алға қарай жүру.</p> <p><b>Тепе теңділікті сақтау.</b> Гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> қатармен бір бірден жүгіру. кедергілерден өту арқылы, орташа қарқынмен 1,5-2 минут тоқтамай жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу.</p> <p><b>Секіру:</b> оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру.</p>

**Лақтыру, қағып алу, домалату:** 2-2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру.

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** Сапқа бір қатармен тұру. Бір бірінің жанына және бір бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта құру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.** Саусақтарды айқастырып, алға жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары артқа көтеру.

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Гимнатикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің денгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру.

**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды)

**Арқаға арналған даттығулар.** Қолдың көмегімен етпетімен жатып еңбектеу (3 метр).

**Аяққа арналған жаттығулар.** Жартылай отырып тұру (2-3 рет). Аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Шанамен сырғанау.** Бір бірін шанамен сырғанату.

**Спорттық ойындар.**

**Баскетбол элементтері.** Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру.

		<p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әр түрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, баскетбол ойынына жағдай жасау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру.</p> <p><b>Сауықтыру шынықтыру шаралары.</b> Дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту. Су температурасын біртіндеп төмендеде отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама- қарсы температурадағы сумен шайыну.</p>
<i>Сәуір</i>	<i>Денешынықтыру.</i>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден, екеуден аяқтың, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып.</p> <p><b>Тепе-теңділікті сақтау:</b> шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру.</p> <p><b>Жүгіру.</b> шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден жүрумен алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру.</p> <p><b>Еңбектеу, өрмелеу:</b> кедергілер арасынан еңбектеу.</p> <p><b>Секіру:</b> Бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр) бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтығы 40 сантиметр)</p> <p><b>Лақтыру, қағып алу, домалату:</b> Допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолмен қағып алу (арақашықтығы 4-5 метр).</p>

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру:** Сапқа бір қатармен тұру. Бір бірінің жанына және бір бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта құру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеулеріне арналған жаттығулар.** Қолды кезек жоғары артқа көтеру.

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанның еденге тигізу.

**Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар.** 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланың аяғын ұстайды)

**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.** Екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (4-5 рет)

**Аяққа арналған жаттығулар.** Қолды тізеге қойып отырып тұру.

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғатыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Велосипед, самокат тебу.** Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға солға бұрылу.

**Спорттық ойындар.**

**Бадминтон.** Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

**Футбол элементтері.** Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу.

		<p><b>Қимылды ойындар.</b> Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу.</p> <p><b>Дербес қимыл белсенділігі.</b> Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әр түрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Велосипед тебуге, футбол, бадминтон ойындарына жағдай жасау, серуен өткізетін орынды жабдықтау.</p> <p><b>Салауатты өмір салтын қалыптастыру.</b> Өзінің көңіл күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.</p> <p><b>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.</b> Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүрту.</p> <p>Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.</p> <p><b>Сауықтыру шынықтыру шаралары.</b> Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.</p>
<i>Мамыр</i>	<i>Денешынықтыру.</i>	<p><b>Негізгі қимылдар.</b></p> <p><b>Жүру.</b> Сапта бір-бірден жүру; тізені жоғары көтеріп, әр түрлі қарқында секіргіштен аттап жүру.</p> <p><b>Тепе -теңдікті сақтау.</b> Гимнастикалық скамейканың боймен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту.</p> <p><b>Жүгіру.</b> қатармен бір-бірден жүгіру, бір сызыққа қойылған заттардың арасымен кедергілердің арасымен өту арқылы жыланша жүгіру, белгіленген жерге дейін жылдамдыққа ұзындығы 20 метр жүгіру.</p>

**Еңбектеу, өрмелеу.** Жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен жыланша төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу.

**Секіру.** Алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру.

**Лақтыру, қағып алу, домалату;** допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) домалату.

**Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру.** Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір бірінің жанына және бір бірінің арнынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта құру.

**Музыкалық-ырғақтық қимылдар.** Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру.

**Жалпы дамытушы жаттығулар.**

**Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар.** Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу, қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу.

**Кеудеге арналған жаттығулар.** Отырып алға карай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею.

**Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар.** Екі бала жұптасып жасайды; бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет)

**Арқаға арналған жаттығулар.** Стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау.

**Аяққа арналған жаттығулар.** Қолды алға созып жартылай отырып тұру, аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту.

**Спорттық жаттығулар.** Денешынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғатыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.

**Велосипед, сомакат тебу.** Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға солға бұрылу.

**Спорттық ойындар.**

**Футбол элементтері.** Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу.

**Бадминтон.** Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып лақтыру.

**Қимылды ойындар.** Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру.

**Дербес қимыл белсенділігі.** Балалардың дербес қимыл белсенділігін ұйымдастыруда, менгерген қимыл дағдыларын жетілдіру үшін серуен өткізетін орынды жабдықтау, ойын аланында балалардың жүруіне арналған кедергі жолдар жасау, велосипед тебуге, футбол, бадминтон ойындарына жағдай жасау. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау.

**Салауатты өмір салты.** Балаларды салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.

**Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.** Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды пайдалануға баулу. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.

**Сауықтыру- шынықтыру шаралары.** Су температурасын біртіндеп төмендеті отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама- қарсы температурадағы сумен шайыну, қарама қарсы температурадағы сумен шайыну, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.