

№ 1 педагогикалық кеңестің  
шешімінде қабылданды  
(2021 жылғы 31 тамыз №1 хаттама)

«Бекітемін»  
«Ақтиін» бөбекжай-балаларшасының  
менгерушісі К.Н. Абиьдасва  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021ж



**Дене шынықтырудан**  
**Ұйымдастырылған оқу қызметінің перспективалық жоспары**  
(Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 24 қыркүйекте №412 бұйрыққа қосымша.  
Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2016 жылғы тамыздағы № 449 бұйрыққа 1-қосымша)  
«Құлыншак», «Балдырған» ересек тобы

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Ж.А. Досбатыр

2021-2022 оқу жылы

**«ҚҰЛЫНШАҚ», «БАЛДЫРҒАН» ЕРЕСЕКТЕР ТОБЫНЫҢ  
2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА АРНАЛҒАН  
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БӨЛІМІ БОЙЫНША ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Балабақша»<br><b>Мақсаты:</b> балаларды балабақшамен, әлеуметтік ортамен таныстыру.<br><b>Міндеттері:</b><br>- балабақшаға, топқа ондағы балалар мен ересектерге сүйіспеншілік сезімдерін қалыптастыру;<br>- құрдастарымен бірігіп ойнау барысында балалардың шығармашылық, коммуникативтік, танымдық қабілеттерін ояту;<br>- бірлескен әрекетке командамен бірге әрекет етуге баулу. |                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>«Денсаулық»-3</b>                                                                          | <b>Негізгі іс-әрекет</b>                                                                                       | <b>Материалдар мен құралдар</b>                                                         |
| <b>01 – 03 қыркүйек<br/>I апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                                       | 1. Баяу және жылдам жүру, жүгіру, қос аяқпен бір орында тұрып секіру.                                          | Жүруге арналған жолдар, шарлар, жалаушалар.                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біздің спортзал»                                | 1.Сапта бір–бірлеп жүру және жүгіру.Сызықтар арасымен тепе –теңдікті сақтап жүру.                              | Төрт шығыршық (диаметрі 50см), екі тақтай (ені 20см) балалардың санына қарай жалаушалар |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біздің спортзал»                                | Бір-бірінің қолдарынан ұстап, шеңбер бойымен тізбектеліп жүру және берілген бағытта жүгіру.                    | Төрт шығыршық (диаметрі 50см), екі тақтай (ені 20см) балалардың санына қарай жалаушалар |
| <b>06– 10 қыркүйек<br/>II апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз азырақ сергідік...»                          | Жылдам қозғалу, баяу және жылдам жүру, жүгіру.                                                                 | Кішкентай доптар, жалаушалар, әртүстегі шарлар және себеттер.                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Жүруді жүгірумен, жүгіруді жүрумен алмастыру» | Қырымен жіптің үстінен аттап секіру. Ұзындыққа қапшықты лақтыру. Жүрумен жүгіруді кезектесе орындау.           | Ұзын жіп, қапшықтар.                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>3.Дене шынықтыру</b> Таза ауада өткізу<br><b>Тақырыбы:</b> «Футбол добымен танысамыз»      | Бір орында тұрып, бүйірімен жіптен секіру және қапшықты алысқа лақтыру,баяу жүгіруді, баяу жүгіруге алмастыру. | Ұзын жіп, қапшықтар.                                                                    |
| <b>13 – 17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Түрлі түсті кегельдер»                           | Баяу және жылдам жүру, жүгіру, қос аяқпен бір орында тұрып секіру.                                             | Жүруге арналған жолдар, шарлар, жалаушалар.                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ойна – көңіл көтер».<br>Таза ауада өткізу          | Бір - бірінің артынан бөрене үстінде жүру                                                                   | Екі гимнастикалық орындықтар, екі қапшықтан және бір текшеден.                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көгалда (АКТ)»                                     | Бірін – бірі асып кетпей қашықтықты сақтап, ретпен жүру.                                                    | Екі гимнастикалық орындықтар, екі қапшықтан және бір текшеден әрбір балаға ойынға арналған жіп. |
| <b>20 – 24 қыркүйек</b><br><b>IV апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Күзгі гүлшоғы»                                     | 1.Сапта бір – бірлеп жүру,жүруді басқа қимылдармен кезектестіру.Бір орында тұрып екі аяқпен секіру.         | Кішкентай доптар, шарлар және себеттер.                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз ойнағанды жақсы көреміз»<br>Таза ауада өткізу. | 1.Бір орыннан ұзындыққа секіру.<br>Допты еденге ұру және екі қолды жоғары көтеріп қағып алу.                | Бала санына қарай секіртпе, бау, қалта және доптар.                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көгалдағы ойындар»                                 | 1. Түрлі тәсілдермен жүру,екі аяқпен секіру Допты еденге ұру және екі қолды жоғары көтеріп қағып алу.       | Бала санына қарай секіртпе, бау, қалта және доптар.                                             |
| <b>28.09 – 02 қазан</b><br><b>I апта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Түрлі түсті жалаулар»                              | Белгіленген жерге дейін (2-3 м) еңбектеу.<br>Арқан үстінен секіру. Тартылған жіптің үстінен аттап өту.      | Кішкентай текшелер, доға, арқан және ойынға қажетті заттар.                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сымбатты дене»                                     | Түрлі тәсілдермен жүру, тепе – теңдікті ұстап секіру                                                        | Бала санына қарай кішкентай шығыршық, гимнастикалық тақтай.                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Орман жұмбақтары»                                  | Бір қатар тізбекпен жүру және жүгіру,тепе – теңдікті ұстап секіру.                                          | Бала санына қарай кішкентай шығыршық, гимнастикалық тақтай.                                     |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Менің отбасым»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға отбасы және отбасы мүшелері туралы түсінік беру<br><b>Міндеттері:</b><br>- өзі, отбасы мүшелері, сүйікті ойыншықтары туралы сүйіспеншілік сезімдерін қалыптастыру;<br>- балалардың отбасы құндылықтары деген сүйіспеншілігін ояту,<br>- отбасында үлкендерді сыйлап, кішілерге қамқор болу сияқты қағидаларын сақтай білуге тәрбиелеу. |                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                 |
| <b>I апта</b><br><b>04-08 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Маймылмен ойнаймыз»                             | Таяқшалардан аттап өту және кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру.                                 | Сылдырмақтар, кегельдер, жіп және ойынға қажетті заттар.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Жіппен ойнаймыз» Таза ауада өткізу.                | Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүружәне еңбектеп жіптің астынан өту. Бір-біріне кедергі жасамау. | Кішкентай доптар, кегельдер, жіп.                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Әдемі болайық»                               | Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру және еңбектеп жіптің астынан өту. Бір-біріне кедергі жасамау.                      | Кішкентай доптар, кегельдер, жіп.                                                      |
| <b>II апта</b><br><b>11-15 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ерекше шар»                                 | Еңбектеп жіптің астынан өту және допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру.                                                         | Доптар, гүлдер, жалаушалар, текшелер.                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Организмді шынықтырамыз»                    | Отырған күйі допты өз айналасында домалату.                                                                                       | Баланың санына қарай орташа доптар, екі ұзын жіп.                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Қоянға сауығып кетуге көмектесейік»      | Доп арасымен жан – жаққа шашырап жүру. Допты бір – біріне домалату                                                                | Баланың санына қарай орташа доптар, екі ұзын жіп.                                      |
| <b>III апта</b><br><b>18-22 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Мұқият болайық»                             | Допты лақтыруд және еңбектеу. Бір- біріне кедергі жасамау, арақашықтықты сақтау.                                                  | Әр түстегі текшелер, доптар, доға және ойынға қажетті заттар.                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Түрлі түсті кілемшелер» Таза ауада өткізу.   | Допты екі қолмен қағып алу, допты торға түсіру.                                                                                   | Бала санына қарай шығыршықтар, баскетбол торы, доптары,                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Орамал»                                      | Бірінің соңынан бірі жыланша ирелеңдеп жүру. Допты кегельдерге қарай домалату.                                                    | Бала санына қарай шығыршықтар, баскетбол торы, доптары,кегельдер.                      |
| <b>IV апта</b><br><b>25-29 қазан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Түрлі түсті орамалдар»                       | Нысанаға дейін еңбектеу жаттығуларының тәртібін толық, дұрыс орындау. Қимыл-қозғалыстарды орындаған кезде сигналға жауап қайтару. | Шығыршықтар, доптар, құм салынған қапшықтар.                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Достармен бірге ойнаймыз» Таза ауада өткізу. | Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру және бірінің соңынан бірі бой түзулігін сақтап жүру, жүгіру.                                     | Әр балаға гимнастикалық таяқша, лақтыруға арналған қапшықтар.                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қуыршақтар: Айя, Майя, Серік пен Арман»      | Қапшықты нысанаға 3 м қашықтықта тұрған нысанаға дәлдеп лақтыру және бірінің соңынан бірі бой түзулігін сақтап жүру, жүгіру.      | Әр балаға гимнастикалық таяқша, лақтыруға арналған қапшықтар, гимнастикалық баспалдақ. |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Дені саудың жаны сау»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға денсаулық, оның қажеттілігі туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың денсаулығын нығайту, ағзаларын шынықтыру деңгейін қалыптастыру;</li> <li>- балалардың өз денесіне ұқыпты қарау, денсаулығын сақтау қабілетін ояту;</li> <li>- салауатты өмір салты қағидаларын сақтай білуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                        |
| <b>I апта</b><br><b>01-05</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Түзу және ирек жолдармен жүгіру»          | Ирелеңдеген және түзу жолмен жүру. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындау.                                            | Жүруге арналған жолдар, текшелер доптар.                                               |

|                                                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Педагогтің белгісімен жүру және жүгіру»            | Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру.Белгі бойынша тоқтап жүру және жүгіру.                                                            | Шығыршықтар (диаметрі 50 см).<br>Әр балаға екі қаптан жіне 10 кегель                                 |
|                                                                                                                                    | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b><br>«Педагогтің белгісімен жүру және жүгіруді қайталау» | Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру, төрт тағандап еңбектеп жүру. Көлденең тұрған нысанаға қапшықтарды лақтыру.                 | Шығыршықтар (диаметрі 50 см).<br>Әр балаға екі қаптан жіне 10 кегель                                 |
| <b>II апта</b><br><b>08-12 қараша</b>                                                                                              | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ғажайып сандық»                                       | Белгіленген жерге дейін еңбектеу және 3-4 таяқшалардан аттап өту.                                                                               | Сылдырмақтар, таяқшалар, кегельдер, ойынға қажетті заттар                                            |
|                                                                                                                                    | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қонжық қалай шынықты?» Таза ауада өткізу.             | Шашырап жұптасып жүру мен жүгіру. Кесек ағаштан аттап жүру.                                                                                     | Әр балаға екі жалаушадан, 6-8 кесек ағаш.                                                            |
|                                                                                                                                    | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ойна әрі шымыр бол!»                                 | Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы жоғары және төмен жүру және жүгіру. Кесек ағаштан аттап жүру.                                           | Әр балаға екі жалаушадан, 6-8 кесек ағаш.                                                            |
| <b>III апта</b><br><b>15-19 қараша</b>                                                                                             | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Допты бір – біріне лақтыру, ұстап алу»                | Допты лақтыру әдістерін игеру, түзу және ирек жолдармен жүгіру                                                                                  | Доптар,себеттер, гүлдер, тақтай.                                                                     |
|                                                                                                                                    | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Командалық ойындар»                                   | Бір қатарға сапқа тұру, саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру және жүгіру.                                                                | Бала санына қарай доп, кегельдер, гимнастикалық таяқшалар, текше, орындық.                           |
|                                                                                                                                    | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Командалық ойындарды қайталау»                        | Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Екі сызық арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап жүру.                                                 | Бала санына қарай доп, кегельдер, гимнастикалық таяқшалар, текше, орындық.                           |
| <b>IV апта</b><br><b>22-26 қараша</b>                                                                                              | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көңілді құртақандар»                                  | Құм салынған қапшықты басына қойып, тепе – теңдікті сақтап жүру.                                                                                | Баланың санына қарай сылдырмақтар, жіп немесе арқан, гимнастикалық орындық,                          |
|                                                                                                                                    | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Футбол ойнауды үйренеміз»<br>Таза ауада өткізу        | Құм салынған қапшықты басына қойып, тепе – теңдікті сақтап жүру.                                                                                | Баланың санына қарай сылдырмақтар, жіп немесе арқан, гимнастикалық орындық, шығыршық, қапшық, қаптар |
|                                                                                                                                    | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Менің көңілді, ұшқыр добым»                          | Гимнастикалық орындық үстімен еңбектеу және доптарды оң және сол қолдармен лақтыру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтау. Кеңістікті бағдарлау. | Гимнастикалық орындық, кішкентай доптар, себеттер.                                                   |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Менің Қазақстаным»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға отан, туған жер туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> |                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                      |

|                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| - балалардың отан туралы түсініктерін кеңейту;<br>- балалардың патриоттық және адамгершілік сезімін ояту;<br>- туған жерін сүйуге, қадірлеуге тәрбиелеу. |                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                         |
| I апта<br>29.11-03 желтоқсан                                                                                                                             | 1.Дешынықтыру<br>Тақырыбы: «Түрлі түсті доптар»                                | Бір қатар сапқа тұру, бір қатар тізбекпен жүру. Орындықпен орындалатын жаттығуларды орындау                                               | Бір балаға арналған орындық, доптар.                                    |
|                                                                                                                                                          | 2.Дене шынықтыру                                                               |                                                                                                                                           |                                                                         |
|                                                                                                                                                          | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Түрлі түсті сызықтар» Таза ауада өткізу         | Бір қатар сапқа тұру, бір қатар тізбекпен жүру. Орындықпен орындалатын жаттығуларды орындау                                               | Бір балаға арналған орындық, доптар.                                    |
| II апта<br>06-10 желтоқсан                                                                                                                               | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Епті және күшті боламыз»                        | Тепе – теңдікті сақтау, белгі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіру. Еңбектеу және еденде тұрған таяқшалардың арасынан еңбектеп өту. | Бір балаға арналған орындық, доптар.                                    |
|                                                                                                                                                          | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Епті болайық»                                   | Сызықтардың, іптердің ортасымен жүгіру, бір тізбекпен жүру, жүгіру.                                                                       | Жіп, доп, таяқшалар.                                                    |
|                                                                                                                                                          | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Спорт элементтері бар ойындар» таза ауда өткізу | Белгі бойынша бағытты ауыстырып жүру және жүгіру. Таяқшалар арасымен еңбектеу.                                                            | Әр балаға сылдырмақтар, ит, аю ойыншығы, саты.                          |
| III апта<br>13-15 желтоқсан                                                                                                                              | 1. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Біз – көңілді балалар»                         | Жан – жаққа шашырап жүру және жүгіру, сылдырмақпен жаттығу жау.                                                                           | Әр балаға сылдырмақтар, ит, аю ойыншығы, саты.                          |
|                                                                                                                                                          | 2. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ерекше орындықтар»                             | Бір тізбекпен ирелендеп жүруге, жүгіру. Көлденең қойылған нысанаға затты лақтыру.                                                         | Гимнастикалық таяқшалар, жіп және ойынға қажетті заттар.                |
|                                                                                                                                                          | 3.Дене шынықтыру                                                               |                                                                                                                                           |                                                                         |
| IV апта<br>20-24 желтоқсан                                                                                                                               | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Достармен ойнау» таза ауада өткізу              | Бір орында тұрып ұзындыққа секіру, оң және сол қолмен көлденең лақтыру.                                                                   | Бала санына қарай құм салынған қапшықтар, 3-4 үлкен шығыршық.           |
|                                                                                                                                                          | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Дербестікке үйренеміз»                          | Бір орында тұрып ұзындыққа секіру, оң және сол қолмен көлденең лақтыруды қайталау.                                                        | Бала санына қарай құм салынған қапшықтар, ұзын жіп, 3-4 үлкен шығыршық. |
|                                                                                                                                                          | 3.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Көңілді тышқандар»                              | Допты лақтыру және еңбектеу. Бір-біріне кедергі жасамау, ұлттық ойындарды ойнау.                                                          | Доптар, себеттер, арқан, түсті шашақтар.                                |
| V апта<br>27-31                                                                                                                                          | 1. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Епті болуға үйренейік» таза ауада              | Оң және сол қолмен нысанаға лақтыру. Бір – бірлеп тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіру.                                           | Әр балаға 2 текшеден, 2 ұзын жіп, үлкен, кіші шығыршықтар               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Құртақанға күлуді үйретейік»                            | Оң және сол қолмен нысанаға лақтыру. Бір – бірлеп тізбекпен жүру, бір орыннан ұзындыққа секіру.                                                                      | Әр балаға 2 текшеден, 2 ұзын жіп, үлкен, кіші шығыршықтар |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ағаларымыз сияқты күшті болайық»                        | Гимнастикалық тақтай үстінде тепе-теңдік сақтап жүру.                                                                                                                | Гимнастикалық тақтай. арқан.                              |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Табиғат әлемі»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға табиғат, туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың отан туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың табиғатқа деген қызығушылығын ояту;</li> <li>- табиғатты қорғап, аялай білуге тәрбиелеу</li> </ul> |                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                           |
| <b>I апта</b><br><b>04-06 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1. Дене шынықтыру</b>                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ойнай жүріп, есте сақтауды дамытамыз» Таза ауада өткізу | Жаттығу ережелерін толық, дұрыс орындау. Бір-біріне кедергі жасамау, арақашықтықты сақтау.                                                                           | Әр түрлі текшелер, доға, арқан.                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біздің шағын стадион»                                   | Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығуларды орындау. Қаз-қатар тұқған заттардың арасымен еңбектеп өту.                                                       | Әрбір балаға гимнастикалық таяқша, текшелер.              |
| <b>II апта</b><br><b>10-14 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қуыршақтар дүкені»                                      | Гимнастикалық таяқшалармен орындалатын жаттығуларды орындау. 3-4 м қашықтықты басымен допты итеріп, еңбектеп өту. Қаз –қатар тұрған заттардың арасымен еңбектеп өту. | Әрбір балаға гимнастикалық таяқша, текшелер.              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Қысқы ойындар» Таза ауада өткізу                        | Еңбектеп жіптің астынан өту және допты қос қолмен ұстап шеңберге лақтыру. Бір- біріне кедергі жасамау.                                                               | Гимнастикалық таяқшалар, Жіп және ойынға қажетті заттар.  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ерекше сайыс»                                           | Бір заттың астынан өту. Көлденең керіліп тартылған жіп немесе таспаның астынан аяқты жартылай бүгіп өту.                                                             | Доп, екі баған, таяқша, лента.                            |
| <b>III апта</b><br><b>17-21 қаңтар</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Құртақанмен ойнаймыз»                                   | қойылған таяқтың астынан өтуді қайталау» Көлденең керіліп тартылған жіптің немесе таспаның астынан аяқты жартылай бүгіп өту.                                         | Доп, екі баған, таяқша, лента.                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз өсіп келеміз» таза ауада                            | Бір тізбекпен ирелеңдеп жүру, жүгіру. Ирелеңдеп жатқан жіптің үстімен жүру және жаттығулар орындау.                                                                  | Доптар, жіп, шығыршықтар.                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>3. Дене ынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Наурызым қорығы»                                         | Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру және кегельдер арасымен жүру.                                                                                                    | Доптар, кегельдер, шығыршықтар.                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| IV апта<br>24-28 қаңтар                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Сиқырлы асық»                                      | Шығыршықтың ішіне қос аяқпен секіру және кегельдер арасымен жүру.                                             | Доптар, кегельдер, шығыршықтар.                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Шаңғымен жүру» таза ауада                          | Арақашықтықты сақтау, допты лақтыру.                                                                          | Доптар, кегельдер, тақтайшалар, кішкентай орындықтар.                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «1-2-3 – ойыншықтарға жан бітті!»                   | Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру және еңбектеп жіптің астынан өту. Бір- біріне кедергі жасамау. | Сылдырмақтар, кегельдер, жіп.                                                      |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Бізді қоршаған әлем»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға қоршаған орта туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b><br>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;<br>- балалардың қоршаған ортаның ерекшеліктеріне деген қызығушылығын ояту;<br>- қоршаған ортаны таза ұстап, аялай білуге тәрбиелеу |                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                    |
| I апта<br>31 қаңтар-04 ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Сиқырлы дорба»                                     | Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру және еңбектеп жіптің астынан өту. Бір- біріне кедергі жасамау. | Сылдырмақтар, кегельдер, жіп.                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Шаңғымен сырғана жүреміз» таза ауада               | Еденде жатқан арқан үстімен жүру. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындау.                         | Ойыншықтар, шарлар, арқан, түсті шашақтар.                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Сиқырлы гүл»                                       | Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындау. Секіре білу.  | Әр түсті шарлар, түсті шашақтар.                                                   |
| II апта<br>07 -11 ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Біз өстік»                                         | Ілулі тұрған заттарға қолын тигізіп секіру. Жаттығу ережелерін және жаттығуларды толық орындау. Секіре білу.  | Әр түсті шарлар, түсті шашақтар.                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Біз ойнаймыз– дербес болуға жаттығамыз» Таза ауада | Түзу бағытта қойылған заттардан аттап өту.                                                                    | Себеттер, текшелер.                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Біз – кішкентай спортшылар»                        | Алға домалау. Допты лақтырып және қағып алу, бір орында тұрып секіру.                                         | Арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, жіп.                                 |
| III апта<br>14 -18 ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Біз әскерміз сап түзеген» Таза ауада өткізу        | Алға домалау. Допты лақтырып және қағып алу, бір орында тұрып секіру.                                         | Арқан, 4 гимнастикалық төсеніш, үлкен доптар, секіруге арналған 2 сырық ағаш, жіп. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2. Дешынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Хоккей ойнауды үйренеміз»                             | Түзу бағытта қойылған заттардан аттап өту.                                                                    | Себеттер, текшелер, доптар, үлкен текшелер.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>3. Дене шынықтыру</b>                                                                  | Орындық үстімен жүру. Еңбектеп жүру, допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.                                 | Кішкентай шығыршықтар, гимнастикалық орындық, текшелер.                            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тақырыбы: «Алақанмен шапалақтап, аяқпенен топылдатамыз»                        |                                                                                                                  |                                                                                               |
| IV апта<br>21 -25 ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Ұшқыштар»                                  | Орындық үстімен жүру.Еңбектеп жүру, допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.                                     | Кішкентай шығыршықтар, орташа көлемдегі доп, гимнастикалық орындық, текшелер.                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Біз аяздан қорықпаймыз»                    | Түзу жолдар мен екі қолды жайып құламай жүру.Ирек жолдар мен құламай жүру.                                       | Тік жіп, ирек сызықтар.                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Дене ынықтыру</b><br>Тақырыбы:<br>«Отбасындағы ағаларым сияқты жаттығамын!» | Кегельдер арасымен допты қос қолмен ұстап жүру                                                                   | Сылдырмақтар, кегельдер, доп.                                                                 |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Салт дәстүрлер мен фольклор»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға салт-дәстүр туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың ұлттық салт-дәстүрлерге деген қызығушылығын ояту;</li> <li>- патриоттық сезімге тәрбиелеу;</li> </ul> |                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                               |
| I апта<br>29 ақпан -04 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1.Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы:«Бізге қонаққа маймыл келді!»              | Кедергілерді қозғамай еңбектеп өту,бөренелерден аттап өту                                                        | Текшелер, кегельдер, бөренелер, жалаушалар, доптар, себеттер.                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2.Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы:«Кішкентай шаңғышылар»                     | Жұптасып жұмыс істеу. Жұптасып бөлме ішімен шашырап жүру.                                                        | Гимнастикалық таяқшалар, доптар, себеттер, орындықтар, биіктікке секіруге арналған бағаналар. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Африкаға саяхат»                        | Жұптасып жұмыс істеу. Жұптасып бөлме ішімен шашырап жүру.                                                        | Гимнастикалық таяқшалар, доптар, себеттер, орындықтар, биіктікке секіруге арналған бағаналар. |
| II апта<br>07 -11 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1.Дене шынықтыру</b>                                                        |                                                                                                                  |                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2.Дешынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Жас өрт сөндірушілер»                       | Нысанаға допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.                                                                | Арқан, себеттер, текшелер доптар.                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3.Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Қысқы жарыстар» таза ауада               | Нысанаға допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру.                                                                | Арқан, себеттер, текшелер доптар.                                                             |
| III апта<br>14 -18 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1. Дешынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Достармен ойнаймыз»                        | Гимнастикалық таяқшадан секіру. Баяу және жылдам жүру, допты қағып, ұстап алу, белгіленген жерге дейін еңбектеу. | Сылдырмақтар, гимнастикалық таяқшалар.                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2. Дене шынықтыру</b><br>Тақырыбы: «Тұлпар»                                 | Көздерін жұмып жүру, дыбыстық белгіге жүру,шеңбер бойымен жүру.                                                  | Көзді байлайтын орамал, футбол добы, текшелер.                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3. Дене шынықтыру</b>                                                       | Көзді жұмып жүру, дыбыстық белгі бойынша жүру, шеңбер бойымен жүру, кеңістікте бағдарлау.                        | Көзді байлайтын орамал, футбол добы, текшелер.                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                                                                                       |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Тақырыбы: «Ойнаймыз –денсаулықты нығайтамыз»                  |                                                                                                                       |                                        |
| IV апта<br>24 -25 наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Дене шынықтыру                                             |                                                                                                                       |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. Дене шынықтыру                                             |                                                                                                                       |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Бір, екі, үші –қайтала!»      | Бір қатар сапқа тұру. Бір қатар тізбекпен жүру. Тыныс алу жаттығуларын орындау. Дұрыс тыныс алу. Бір орында секіру.   | Бардюрлер, әр балаға секіртпелер.      |
| III апта<br>28.03-01 сәуір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Көңілді шар»                   | Допты екі қолмен жоғары көтеріп торға лақтырамыз. Келесі бетіндегі бала допты құулатпай қағып алу керек.              | Бала санына қарай доптар және тор.     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.Дешынықтыру<br>Тақырыбы:«Кедергілер»                        | Допты кедергілер арасымен алып өту. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру. | Волейбол торы, әр балаға доп           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3.Дешынықтыру<br>Тақырыбы: «Көтеріңкі көңіл күй»              | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.      | Волейбол торы, әр балаға доптан        |
| <p><b>Өтпелі тақырып:</b> «Біз еңбекқор баламыз»</p> <p><b>Мақсаты:</b> балаларға еңбек, үлкендер еңбегі туралы түсінік беру.</p> <p><b>Міндеттері:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың қоршаған орта туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың тұрмыстық қажеттіліктерді өтеуге деген қызығушылықтарын ояту;</li> <li>- балаларды еңбекқорлыққа және ұқыптылыққа тәрбиелеу</li> </ul> |                                                               |                                                                                                                       |                                        |
| I апта<br>04 -08 сәуір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ойын лотосы»                  | Допты қос қолмен торға лақтыру және қапшықты төбесіне қойып жүру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.               | Доптар, себеттер, қапшықтар, тақтай.   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Деніміз сау болсын» таза ауада | Допты волейбол торына лақтыру.Еденде жатып созылу.Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.        | Волейбол торы, әр балаға доптан        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3. Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Ғарышкерлер даярлау орталығы» | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.      | Волейбол торы, әр балаға доптан        |
| II апта<br>11 -15 сәуір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1.Дене шынықтыру<br>Тақырыбы: «Асық ойнаймыз»                 | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау.Бір-біріне кедергі жасамау.                    | Қапшықтар, тақтай, арқан, шығыршықтар. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Асық толы қоржын» (таза ауада) | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.                                                                                                         | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Біз күштіміз әрі ептіміз»      | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.                                                                                                         | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.                         |
| <b>III апта</b><br><b>18-22 сәуір</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сиқырлы орындықтар»            | Құм салынған қапшықты 50см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.                                                                                                        | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Тиін бізге қонаққа келді»      | Құм салынған қапшықты 50см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Құм салынған қапшықты жоғары қойылған жәшікке лақтыру. және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтай білу. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау. | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көктем келді, көктем!»         | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. Жіпті ұстап, шеңбердің бойымен жүру.                                                                                              | Бала санына қарай текшелер, 2 бағана, кішкентай шығыршық. |
| <b>IV апта</b><br><b>25-29 сәуір</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Байқоңыр»                      | Бір қатар сапқа тұру. Бір қатар тізбекпен жүру. Тыныс алу жаттығуларын орындау. Дұрыс тыныс алу. Бір орында секіру.                                                                                         | Бардюрлер, әр балаға секіртпелер.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Ғарышқа саяхат»                | Бір қатар сапқа тұру. Бір қатар тізбекпен жүру. Тыныс алу жаттығуларын орындау. Дұрыс тыныс алу. Бір орында секіру.                                                                                         | Бардюрлер, әр балаға секіртпелер.                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Самокат тебеміз» таза ауада    | Допты екі қолмен жоғары көтеріп торға лақтырамыз. Келесі бетіндегі бала допты құулатпай қағып алу керек.                                                                                                    | Бала санына қарай доптар және тор.                        |
| <b>Өтпелі тақырып:</b> «Туған өлкенің табиғаты»<br><b>Мақсаты:</b> балаларға туған өлкенің табиғаты туралы түсінік беру.<br><b>Міндеттері:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- балалардың табиғат, туған жер туралы түсініктерін кеңейту;</li> <li>- балалардың туған жерге, өлкеге деген патриоттық сезімін ояту.</li> <li>- балалардың туған жерін сүюге, қадірлеуге тәрбиелеу.</li> </ul> |                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                           |
| <b>I апта</b><br><b>03-06</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Демалыс саябағында»            | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.                                                                                            | Волейбол торы, әр балаға доптан                           |

|                                        |                                                                                       |                                                                                                                  |                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                        | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Көңілді сайыстар»                        | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру. | Волейбол торы, әр балаға доптан                           |
|                                        | <b>2. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Добым, добым домалап»                   |                                                                                                                  |                                                           |
| <b>II апта</b><br><b>10 -13 мамыр</b>  | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Бірге жаттығамыз!»                       | Допты қос қолмен торға лақтыру және қапшықты төбесіне қойып жүру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.          | Доптар, себеттер, қапшықтар, тақтай.                      |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Батыл құмырсқалар»                       | Допты волейбол торына лақтыру.Еденде жатып созылу.Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру.   | Волейбол торы, әр балаға доптан                           |
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сиқырлы сақиналар» таза ауада            | Допты волейбол торына лақтыру. Еденде жатып созылу. Әр қадам сайын алға қарай иілу, секіру арқылы допты лақтыру. | Волейбол торы, әр балаға доптан                           |
| <b>III апта</b><br><b>16 -20 мамыр</b> | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сиқырлы сандық»                          | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау.Бір-біріне кедергі жасамау.               | Қапшықтар, тақтай, арқан, шығыршықтар.                    |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Баскетболшылар»                          | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.              | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.                         |
|                                        | <b>3.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Шынығып, шымыр боламыз»                  | Шеңбер бойымен айнала жүгіру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтау. Бір-біріне кедергі жасамау.              | Қапшықтар, жәшіктер, шығаршықтар.                         |
| <b>IV апта</b><br><b>23 -27 мамыр</b>  | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Сыр толы сандық»                         | Құм салынған қапшықты 50см жоғарырақ қойылған жәшікке лақтыру. Жаттығулардың ережесін дұрыс орындау.             | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                   |
|                                        | <b>2.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Айсұлумен ойнаймыз»                      | Құм салынған қапшықты жоғары қойылған жәшікке лақтыру және жаттығу кезінде арақашықтықты сақтай білу.            | Қапшықтар, жәшіктер, таяқшалар, доптар.                   |
|                                        | <b>3. Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Тезірек, биігірек, күштірек» таза ауада | Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру. Жүріс барысында тоқтап, бұрылыстар жасау. Жіпті ұстап, шеңбердің бойымен жүру.   | Бала санына қарай текшелер, 2 бағана, кішкентай шығыршық. |
| <b>IV апта</b><br><b>30 -31</b>        | <b>1.Дене шынықтыру</b><br><b>Тақырыбы:</b> «Түрлі түсті секіртпелер»                 |                                                                                                                  |                                                           |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |