

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Ақтөбе қаласы Ж. Ауылбаев атындағы
ЖШС «Бопай»



БЕКІТЕМІН
ЖШС «Бопай»
Балабақиясы менгерушісі
Жұманшева Б.А.

**ДЕНЕШЫНЫҚТЫРУ ҰОҚ-НІҢ
МЕКТЕПАЛДЫ ДАЯРЛЫҚ « БӘЙТЕРЕК» , «ЖҰЛДЫЗ» ТОПТАРЫ БОЙЫНША
2021– 2022 ОҚУ ЖЫЛЫНА
ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ ЖОСПАРЫ**

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы 2021 жыл қыркүйек айы
Өтпелі тақырып «Балабақша»

Мақсаты: балалардың бойында балабақшаға, балаларға, ересектерге сүйіспеншілік сезімді қалыптастыруға; бірлескен әрекетке қызығушылықты дамытуға бағытталған.

Міндеттері: Балабақшаға деген сүйіспеншілік пен сыйластыққа тәрбиелеу.

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту Қауіпсіз мінез құлық негіздері Қоршаған ортадағы заттарды. Қауіпсіздігіне көңіл бөлу, Балабақша ауласындағы зиянды Заттардан қорғауға үйрету</p>	<p>1. Дене шынықтыру. «Саппен жүру» Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>2. Дене шынықтыру. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Бір тізбекті сапта аяқ пен қол қимылын үйлестіре кең адымдап, алға және артқа қарай жүруге жаттықтыру. Тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Бөрене, гимнастикалық орындық үстінде тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Қимылды ойын: «Ақ терек-көк терек» Балаларды ұйымдасып достық қарым қатынаста ойнауға тәрбиелеу.</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқы-лы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның асты-нан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p>

Мектепалды даярлық тобы 2021 жыл қазан айы

Өтпелі тақырып «Менің отбасым»

Мақсаты: Отбасындағы жағымды өзара қарым-қатынасқа тәрбиелеу, өзара көмек, отбасының барлық мүшелеріне сүйіспеншілік туралы түсініктеін кеңейтуге мүмкіндік береді.

1- апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны: Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.</p>

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы қараша айы 2021 жыл

Өтпелі тақырып «Дені саудың жаны сау»

Мақсаты: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайт ,қауіпсіз мінез құлық қабілеттерін қалыптастыру, танымдық және сөйлеу қабілетін қолдана отырып, балалардың белсенді әрекетке қажеттіліктерін байыту. Дұрыс тамақтану, дәрумендер туралы ұғымдарын қалыптастыру.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныСапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнас-тикалық қабырға бой-ынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны:. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жү-гіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныКіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныОрта жылдамдық-пен жүруді кезектес-тіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдік-ті сақтап жүру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көте-рілген арқанның астынан еңбектеп өту.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны.Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрт-тағандап еңбектеу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныСапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрт-таған-ап еңбектеу. 4-5 сы-зық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың ара-қашықтығы 40–50 см).</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орны-нан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Доп-ты бір-біріне төмен-нен лақтыру және қағып алу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.</p>

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы, желтоқсан айы 2021 жыл

Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Мақсаты: Отанымыз жайлы, Қазақстан Республикасының мемлекеттік рәміздері, тәуелсіздік туралы қарапайым ұғым беру. Туған жер, туған ел туралы ой – өрісін дамыту. Өз Отанын, туған жерін сүйе өз халқын, ана тілін құрметтеуге, рәміздерді қастерлеуге тәрбиелеу. Өз Отанына, туған жеріне, отбасына, достарына, туған өлкенің табиғатына деген сүйіспеншілігін, оларды білу мақсатында балалардың танымдық қасиеттерін қалыптастыру. Болашағымыздың жалғастырушысы ұрпақ бойындағы отансүйгіштік сезімін ояту, туған жеріне, елін сүйе тәрбиелеу. Отанымыздың байлығын, сұлулығын сезіне білуге, оған деген саналы көзқарас қалыптастыру.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЖетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныОрта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қысқа секіртпемен секіру.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТүрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЕкі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныШапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЕкі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныШашырап жүру және жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЖүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.</p>

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы қаңтар айы 2022 жыл .Өтпелі тақырып «Табиғат әлемі»

Мақсаты: Балаларға табиғат туралы түсінік бере отыра, оларды табиғатты аялауға , қамқорлық жасауға шақыру. Табиғаттың адам өмірі үшін пайдасын түсіндіру.Тәжірибелік жұмыстар арқылы балалардың табиғатқа деген көзқарасын кеңейту,ойларын тиянақтау. Қисын ойлау қабілеттерін дамыту, еркін қарым – қатынас жасауға дағдыландыру. Ұжымшылдыққа және бір – біріне көмектесе білуге үйрету .

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1м арақашықтықтағы 4 сызық).Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныГимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТақтай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру.</p>	<p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.</p>

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы Ақпан айы 2022 жыл

Өтпелі тақырып «Бізді қоршаған әлем»

Мақсаты: Табиғат жайлы түсініктерін молайту. Табиғаттың адам өмірімен байланыстылығын ұғындыру арқылы оны аялауға баулу. Сауаттылыққа, ұқыптылыққа және шынайылыққа тәрбиелеу. Табиғаттың кереметтілігін ұғынып және оны қорғауға тәрбиелеу. Балалардың шығармашылық қабілеттерін дамыту.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату. Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу.</p>

аяқтың қимылдарын үйлестіріп,
қырындап адымдау.

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы Наурыз айы 2022 жыл . Өтпелі тақырып «Салттар мен фольклор»»

Мақсаты: Қазақ халқы тұрмысының салт-дәстүрлері мен ерекшеліктері туралы түсініктер беру, бала тұлғасының рухани-адамгершілік негіздерін қалыптастыру, эмоциялар, сезімдер, ойлауды, қоғамда әлеуметтік бейімделу механизмдерін дамыту, балаларды төзімділікке, ұлттық және дінге шыдамдылық рухында тәрбиелеу. Балаларға қазақ халқының салт-дәстүрлерімен әдет-ғұрпының тәрбиелік мәнін ұғындыру, баланың бойына адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру, халық өнегесін үйрету.

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Шашырап жүру және жүгіру. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын</p>	<p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. 1. Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу.</p> <p>3. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1 Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді,</p>	<p>1. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу. Допты алысқа лақтыру.</p> <p>2. Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны 1 Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру</p>

сақтап, көз мөлшерін дамыту. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.	қос қолымен қағып алу	қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Екеуден, үшеуден қатарға тұра білу.	
--	-----------------------	--	--

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР

Мектепалды даярлық тобы Сәуір айы 2022 жыл
Өтпелі тақырып «Біз еңбекқор баламыз»

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТоппен бірқалыпты жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЕденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныҚолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Көлбеу тақтай бойымен жоғары</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныАяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЗаттардың арасымен жүру және жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. 1. Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалықмазмұны. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау. Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныАяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру. Арқанның</p>	<p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныИректел қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.</p> <p>Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныСапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.</p>

қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.		астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.	
---	--	--	--

ПЕРСПЕКТИВТІК ЖОСПАР
Мектепалды даярлық тобы Мамыр айы 2022 жыл
Өтпелі тақырып «Әрқашан күн сөнбесін»

1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны. Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Бір-біріне допты домалату.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныТүрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұны.Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныИректел қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныЗаттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау.</p> <p>3.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты</p>	<p>1.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныҚарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Орнында тұрып ұзындыққа секіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу.</p> <p>2.Дене шынықтыру Бағдарламалық мазмұныБаяу қарқынмен жүру және жүгіру. Екі метр арақашықтықта допты бір-біріне лақтыру, доптың ұшу бағытын бақылау және ұшып келе жатқан допты бүгілген қолдың жеңіл қимылымен тосып алу. Басындағы қабымен</p>

домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	алақан және табанмен еңбектеу.	екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру	гимнастикалық орындық бойымен, дене бітімін сақтай отырып жүру.
---	--------------------------------	---	---