

ЖШС «БОПАЙ»БАЛАБАҚШАСЫ

«Бекітемін»
менгеруші : Жумашева Б.А



**2022-2023 оқу жылына арналған ересек «Алақай», «Күншуақ»
топтарының дене шынықтыру ұйымдастырылған
іс әрекетінің циклограммасы**

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Алманиязова А.А

Тәрбиелеу - білім беру процесінің циклограммасы

Білім беру ұйымы: «Бопай» балабақшасы

Топ: «Алақай», «Күншуақ» ересек тобы

Балалардың жасы: 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі : 02 қыркүйек 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
		<p>Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүру. Мақсаты: Балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдар-ды дұрыс орындау білік-тері мен дағдыларын қалыптастыру; жүру мен жүгіруде, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбие-леу. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдік сақтауға үйрету.</p> <p>ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Кішірейтілген тірек алаңы бойынша тепе-теңдікті ұстап жүру.2. Кішкентай допты еденге ұру және жоғары лақтыру, оны қағып алу. <p>Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>

Дүейсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Ептілік, күш, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Қапшықты алысқа лақтыруға жаттықтыру және заттар арасымен доптарды құрсауларды домалатуды үйрету. Балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Бірлескен жұмыста татулыққа, достыққа баулу. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары 1. Заттар арасымен доптарды құрсауларды домалату. 2. Қапшықты алысқа лақтыру. Ойын: «Күш сыныспақ» ойынын ойнау. Қорытынды: Жалауша ұстап, бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>Қатармен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Доп лақты-ру және допты екі қолмен қағып алу дағдыларын дамыту. Заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеуді үйрету. Қол, иық, дене бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 8 мдейінгі қашықтықта заттар арасымен турабағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 2. Доп лақтыру және допты екі қолмен қағып алу. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>Доппен ойын. Мақсаты: Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Допты екі қолымен қағып алуға үйрету. Ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Допты еденге ұру дағдыларын дамыту. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Допты екі қолымен қағып алу. 2. Допты еденге ұрып алға жылжу. Ойын: «Тордан допты өткізу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 12-16 қыркүйек 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапқа тұру, аяқтың ұшы, өкшемен жүру, баяу қарқынмен жүгірді жүгірумен алмастыру; Балалардың доптармен ойындарын одан әрі жетілдіру. Жан-жаққа шашырап жүру және жүгіру түрлерін жетілдіру. Жылдамдық және ептіліктерін дамыту. Допты бір-біріне домалату дағдыларын бекітіп, 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіруді үйрету. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 2. Допты бір-біріне домалату. Ойын: «Асық ату» ойынын ойнату. Қорытынды: «Фигура жаса да қатып қал» ойыны.</p>	<p>Саппен жүру. Мақсаты: Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алуға және тақтай бойымен жүру барысында тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. (1.5 м қашықтықта). 2. Тақтай бойымен жүру. Ойын: «Үлкен және кіші дөңгелек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру. Жалпы балаларды мадақтау.</p>	<p>Спорттық ойындар. Мақсаты: Балалардың доптармен, құрсаулармен, ойыншықтармен ойындарын жетілдіру, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындар үшін атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға ынталандыру. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп тепе-теңдік сақтауға үйрету. Ойындарға және жаттығуларға оң көзқарасты және оларды қажетсіну дағдысын қалыптастыру. Кішкентай допты еденге ұру дағдысын қалыптастыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Гимнастикалық орындық үстімен допты жоғары көтеріп жүру. 2. Кішкентай допты еденге ұру. Ойын: «Тақия тастамақ» ұлттық ойынын ойнау. Қортынды: Тыныс алу жаттығуларын жасау.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Шашырап жүгіруге жаттықтыру. Мақсаты: Жаттығуларды орындау барысында бір-бірден тізбекпен және жан-жаққа шашырап жүгіруге жаттықтыру. Шыдамдылыққа, ептілікке баулу. Балаларға көшеде ойнауға болатын қимыл-қозғалыс ойындарын ойнату. (Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу). ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: Велесипед, самакат тебу. Үш дөңгелекті және екі дөңгелекті велосипед тебу. (далада) Қорытынды: «Ағаш жару» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруға үйрету және көзбен мөршерлей білу дағдыларын дамыту. Ұжым болып ойнауға тәрбиелеу. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеуге жаттықтыру. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыру. 2. Гимнастикалық қабырға арқылы өрмелеу Ойын: «Арқан тартысу» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекші-мен ауыса отырып жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағанда еңбектеуді үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бүгу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағанда еңбектеу. 2. Қапшықты нысанаға дәлдеп лақтыруды қайталап, бекіту. Ойын: «Үйсіз қоян» ойынын ойнау.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Сапқа тұру. Мақсаты: Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайта құру, бағдар бойынша түзелу. Сапта бір-бірлеп жүру. Жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен тізені жоғары көтеріп жүгіру, кіші және үлкен қадаммен жүгіру, сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүгіру. Арқан арқылы секіруге, басқа қап қойып, заттарды аттап өтуге үйрету. ЖДЖ: Екі қолды белге қойып екі жаққа иілу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі доп ы өз айналасында домалату. Аяқтың ұшымен көтерілу; екі аяқты кезекпен алға өкшемен содан кейін ұшымен қою, топылдату. Қатарынан 4-5 рет жүрелеп, екі қол белде, екі қолды алдыңғы жақпен екі тұсқа көтеріп, отыру. Аяқтың ұшын созу, табанды бұғу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Басқа қап қойып, заттарды аттап өту, бұрылу. 2. Арқан арқылы секіру. Ойын: «Ханталапай» ұлттық ойынын ойнау Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>Ирелең жолмен жүру. Мақсаты: Ирелең жолмен жүруге, қос аяқпен секіруге (аяқ бірге-аяқ алшақ) дағдыландыру. Шағын топпен бір-біріне кедергі жасамай жүгіру; саптан шықпай, бағытты сақтай жүру; аяқты тізеден сәл бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстауды бекіту. Музыканың басталуын сезініп, музыкаға сәйкес жүруге баулу. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыруды үйрету. Шапшандық және ептілік тәрізді қасиеттерді дамыту. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүруге жаттықтыру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бір-біріне кеуде тұсынан допты лақтыру. 2. Басына қапшықты қойып, жерде созылып жатқан жіптің үстімен қолды әр түрлі қалыпта ұстап жүру. Ойын: «Ққтермек» ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>	<p>Шашырап, жұптасып жүру. Мақсаты: Шашырап, жұптасып жүру мен жүгіруге жаттықтыру. Жылдамдық және ептілікті дамыту. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну арқылы білте таяқшаны дұрыс ұстауға дағдыландыру; Допты жоғары лақтыру және екі қолмен түсірмей қағып алуды үйрету. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. ЖДЖ: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру, тұрған қалыпта қолдарын арқасына апару; саусақтарын бүгіп, қолды айналдыра қимылдауды орындау. Екі қол белде, кезекпен екі жаққа бұрылу, екі қолды екі жаққа жіберу. Оңға, солға иілу, еңкею, шалқаю; алға еңкею; қолдың ұшын аяқ ұшына жеткізу. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты жоғары лақтыру және екі қолмен қағып алу (қатарынан 3-4 рет). 2. Көлбеу қойылған баспалдаққа міну. Ойын: «Асық тасу» ұлттық ойынын ойнау. Қорытынды: Бір-бірден бір сапқа тізіліп жүру.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 03-07 қазан 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Киіз үйдегі көжек» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Арқан тарту» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 10-14 қазан 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Топпен жүру. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру, жүгіру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Ауа шары» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 17-21 қазан 2022жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің киіз үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Орамал тастамақ» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. Мақсаты: Балаларды барлық топпен жүруге, жүгіруге әрі қарай жалғастыру. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту жаттығуларын үйрету. Дене аяқ, табан бұлшықеттерін дамыту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Негізгі қимылдар: Жүру. Мақсаты: Әртүрлі бағытта және берілген бағытта шеңбер бойымен, қолдарын әртүрлі қалыпта ұстап, бір-бірінің қолдарынан ұстап, аяқтың ұшымен жүру, шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Шеңбер бойымен жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Үлкен шар» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 31қазан -04 қараша 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру. Түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру, 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен жүгіру; орташа жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мақсаты: Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2. 3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Қимылды ойындар. Мақсаты: Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен және т.б. ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 07-11 қараша 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру . Мақсаты: Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Түйілген орамал» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 14-18 қараша 2022 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы қадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты бір қолмен және екі қолмен ұстау, көлемдері әртүрлі доптар мен шарларды жинау, оларды өз бетінше себетке (жәшікке) салу, шарларды домалату, допты екі қолмен алға лақтыру, допты алға домалату (отырып, тұрып), допты (диаметрі 6–8 см) төменге, қашықтыққа лақтыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Танаудың бір жағымен дем алу» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 21 қараша -25 қараша 2022 жыл

Дүсйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: 10 м-ге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Табан мен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу, 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу. Құрсаудан еңбектеп өту. Гимнастикалық қабырғаға жоғары-төмен ауыспалы кадаммен өрмелеу, бөрене және гимнастикалық скамейкадан аттап өту; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа кадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Дүсйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Баланы күн тәртібіне біртіндеп үйрету. Мақсаты: Тамақтану алдында және лас болған кезде қолын жуу, 1 жас 1ай - 1 жас 3 айда қою тамақты қасықпен өз бетінше жеуге, ал 1 жас 6 айда – сорпа тамақты ішуге үйрету (нанды сорпамен бірге ішу, тек өз тәрелкесіндегі тамақты ішу), ересектің көмегімен майлықты қолдану, тамақтан соң ересектерге ілтипат білдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу, мұзды жолдармен өзбетінше сырғанау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Шағын топпен және бүкіл топпен қарқынды өзгерте отырып, белгі бойынша тоқтап, иректелген лентаның бойымен жүру. Қимылды ойындар. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар қанат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: «Денсаулық-зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдын-алуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Секіру. Мақсаты: Бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру. Аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру, 20–25 см биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 см), қысқа секіргішпен секіру; ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Қос аяқтап алға қарай секіру. 2.3-4 таяқшалардан аттап өту. Ойын: «Аю мен қояндар» ойынын ойнау. Қорытынды: «Құстар канат қағады» тыныс алу жаттығуы.</p>	<p>Шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды шынықтыруды ауа, су шараларымен, серуен кезінде ультракүлгін сәулелердің әсерлерімен жүзеге асыру, 2-3 минут бойы жылы құмның үстінде жалаң аяқ жүргізу, ауа ванналарын күніне бірнеше рет киіну-шешіну кезінде қолдану (ауа ванналарының ұзақтығын 2-3 минуттан, 6-10 минутқа дейін ұзарту). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жүру. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шенбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Еңбектеу кезінде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіре білуге; көтеріңкі (зат үстінде) тіреуде тепе-теңдік сақтау. Берілген белгіге көңіл аудару, қимыл-қозғалысты белгі бойынша орындау қабілеттерін жетілдіру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 04-06 қаңтар 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
	<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Еденнен бір шеті 15–20 см жоғары қойылған тақтайдың үстімен (ені 20 сантиметр, ұзындығы 1,5–2 метр), текшелердің, кегльдердің, құрсаулардың, таяқтардың арасымен топпен жүру; ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Еңбектеу, өрмелеу. Мақсаты: Бөренеден (диаметрі 15-20 см) аттап өту, 35-40 см жоғары қойылған арқанның астынан еңбектеу, құрсаудан еңбектеп өту (диаметрі 45 см). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 16-20 қаңтар 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Тура жолмен, сызықтармен шектелген (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жіптің бойымен, гимнастикалық скамейканың үстімен жүру, заттарға шығу (гимнастикалық скамейкаға, жұмсақ модульге және т. б.): тұру. Қимылды ойындар. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 23- 27 қаңтар 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Қолдарын жоғары көтеру, түсу; заттардан (биіктігі 10-15см): құрсаудан құрсауға аттап өту; тақтайдың үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергілерден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттап жүру, орнында баяу айналу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бүгу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 30 қаңтар -03 ақпан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Жалпы дамытушы жаттығулар: Мақсаты: Қолды жоғары көтеріп, төмен түсіру, қолды алға созу, қолды арқаға қою, бұғу және қайта жазу, қолдың білектерін сермеу, айналдыру, қолдың алақандарын жоғары, төмен қарату, саусақтарды жұмып, ашу, ұсақ заттарды саусақтарымен іліп алу, отырып және тұрып оңға, солға бұрылу, заттарды бір-біріне беру, алға еңкею және түзу тұру, таяныштан ұстап, жүрелеп отыру, секіру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Мақсаты: Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының қанық болуының пайдасы туралы түсінікті кеңейту. Құлап қалған кезде өзіне қарапайым көмек көрсетуге, науқастанған кезде ересектерге жүгінуге баулу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Допты қақпа арқылы домалату. 2. Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 06- 10 ақпан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Шанамен сырғанау: шанаға отырып, төбешіктен сырғанауға, шананы жібінен сүйретуге, ойыншықтарды шанамен сырғанатуға үйрету;. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды қолынан жетелеп сырғанату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Допты қақпа арқылы домалату. 2.Қос аяқтап алға секіруді бекіту. Ойын: «Көжектің үйі» ойыны. Қорытынды: «Допты үрлеу» тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1.Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 13-17 ақпан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Лақтыру, домалату, қағып алу. Мақсаты: Заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату. Заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 м кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 м қашықтықтан), 1,5 м қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 м қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 м қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет); ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен бірғағымен демалу.</p>	<p>Орнында жүру. Мақсаты: Бастапқы қалыпта тұрып, сол (оң) аяқтың тізесін (заттан ұстап) бұғу. Таяныштан ұстап отыру, аяқтың ұшымен тұрып, тартылу. Аяқтың өкшесін алға қою. Аяқтың бақайларын қимылдату (отырып). ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі 20-24 ақпан 2023 жыл

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойымен жүгіру. <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Дербес қимыл белсенділігі. Мақсаты: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 27 ақпан-03 наурыз 2023 ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 06-10 наурыз 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 13-17 наурыз 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Дербес қимыл белсенділігі. Мақсаты: Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 20-24 наурыз 2023 ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Кеудеге арналған жаттығулар Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бірнеше доға астынан еңбектеу.2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. <p>Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>		<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі :27-31 наурыз 2023 ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру.</p> <p>ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшыменжүгіру.</p> <p>Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту.</p> <p>ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою.</p> <p>Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу.</p> <p>Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау.</p> <p>Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 03-07 сәуір 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Жүгіру. Мақсаты: Бірқалыпты, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынан бірі (20м дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағытты өзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіруге және керісінше ауысу. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Балаларды топта жеңіл киінуге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 10-14 сәуір 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 17- 21 сәуір -2023ж.

Дейсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Кеудеге арналған жаттығулар. Мақсаты: Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Аяққа арналған жаттығулар. Мақсаты: Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Мақсаты: Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өзбетінше киіну мен шешінуді жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі :24 - 28 сәуір 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 02-05 мамыр -2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Жуыну кезінде қолдарын (алақандарын бір-біріне үйкелеу) және бетін алақанымен жуу, ересектердің көмегімен беті-қолдарын сүрту. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>		<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Ескерткен кезде қол орамалды қалтасынан өзі алып мұрнын сүрту және қайта салу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі :10-12 мамыр 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>	<p>Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Мақсаты: Жауын-шашынды күндері балалармен жабық қысқы бақта қимылды ойындар ұйымдастыру, жылдың жылы мезгілінде серуенде балалардың күн сәулесінің астында (3-5 минут) болуын қамтамасыз ету. Серуенде жылы құмның үстімен жалаң аяқ 2-3 минут жүргізу (алдын ала оның тазалығы мен қауіпсіздігіне көз жеткізу). ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 15-19 мамыр – 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Домалату, лақтыру. Мақсаты: Допты шағын төбешіктен домалату; допты тәрбиешіге, балаға домалату және лақтыру; допты алға, жоғары лақтыру, бала кеудесінің деңгейінде тартылған лентадан допты асыра лақтыру. Достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірнеше доға астынан еңбектеу. 2. Допты қақпа арқылы домалатуды қайталау. Ойын: «Апандағы аю» ойынын ойнау. Қорытынды: «Денені еркін ұста» баяу әуен ырғағымен демалу.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Құрсаудан құрсауға өтуге үйрету; модульге немесе гимнастикалық скамейкаға көтерілуге және одан түсуге үйрету. Еденнен 12–18 см жоғары көтерілген арқаннан немесе таяқтан аттап жүру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	<p>Жүру және тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Мақсаты: Педагогтің артынан жүру, жұптасып жүру, шеңбер бойымен қол ұстасып жүру, қарқынды өзгерте отырып жүру, бағытты өзгерте отырып жүру, жүруден жүгіруге ауысу, Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Берілген белгіге көңіл аударуға дағдыландыру. Табан, тізе бұлшықеттерін нығайту. ЖДЖ: Тізені бүгіп жазу (екіншісіне тұрып), еденде отырған қалпында, таяныштан ұстап отырып аяқтың ұшымен тұру, алға, жанына, артқа қадам жасау, аяқты алға, өкшеге қою. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Алақан мен тізеге тіреле, тура бағытта еңбектеу. Ойын: «Қояным, қояным тұршы» ойынын ойнау. Қорытынды: «Бокс» тыныс алу жаттығуы</p>

Жоспардың құрылу кезеңі : 22-24 мамыр 2023ж.

Дүйсенбі	Сәрсенбі	Жұма
<p>Спорттық жаттығулар. Мақсаты: Велосипед тебу. Екі және үш дөңгелекті велосипед тебу. Оңға, солға бұрылу. Жүзу. Суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, жіптен немесе таяқтан аттап өту. Ойын: «Ненің жүрісі?» ойынын ойнау. Қорытынды: Балаларды жалпы мадақтау. Тыныс алу жаттығуын жасау.</p>	<p>Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мақсаты: Киініп-шешіну кезінде: киімдерін белгілі тәртіппен шешу және кию, оларды дұрыс бүктеу. Түбекке сұрану, өз түбегінің орнын білу, тек өз түбегіне отыру. ЖДЖ: Бұрылу (оңға-солға), қолды кеуде тұсында айқастыру және екі жағына жазу, қолды шапалақтау; қолды алға, жоғары, жан-жаққа көтеру, оларды бүгіп, жазу, саусақтарын ашып жұму. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығулары: 1. Бірқалыпты жүгіру, шашырап, берілген бағытта, әртүрлі қарқынмен, заттардың арасымен шеңбер бойынша, аяқтың ұшымен жүгіру. Ойын: «Маған қарай еңбекте» ойынын ойнау. Қорытынды: Тыныс алу жаттығуын орындау.</p>	