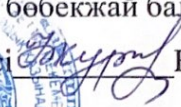


«Бекітемін»

«Балдырған» бөбекжай балабақшасының
менгерушісі  Б.Құралбаева



«Балдырған» бөбекжай балабақшасы

2017 – 2018 оқу – тәрбие жылындағы

«Балапан»

«Еркетай»

«Күншуақ»

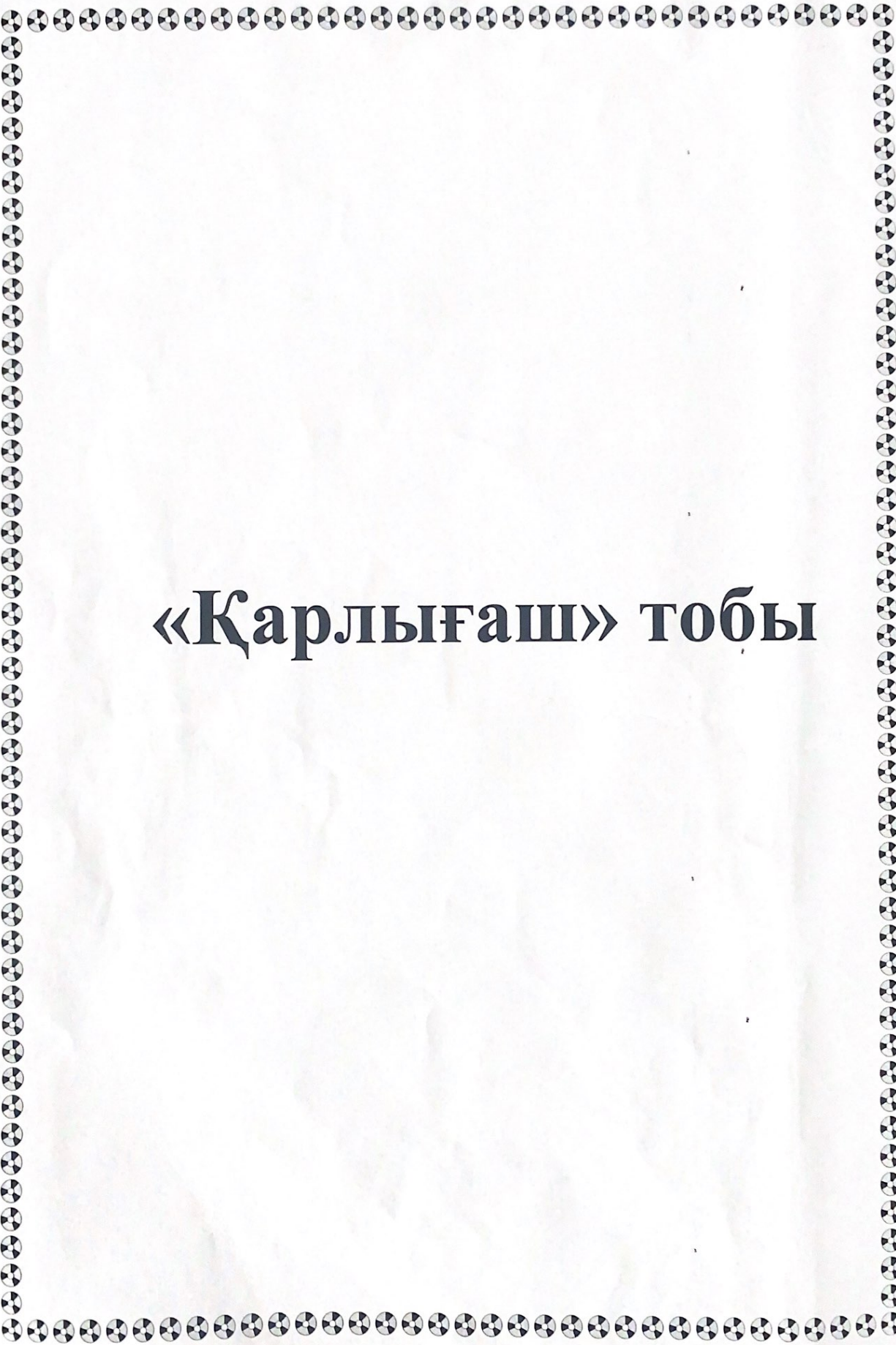
«Ботақан»

«Жұлдыз»

**«Қарлығаш» топтары бойынша дене шынықтыру
сабағының ұйымдастырылған оқу қызметінің**

Жылдық жоспары

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Балабекова А.



«Қарлығаш» тобы

Ерсектер тобы
Қыркүйек айы
Балабақша

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Денсаулық табиғаттың адамға берген басты құндылығы екенін түсініп өзінің денсаулығына мән беруге тәрбиелеу. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Қимылдарды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.	
Дене шынықтыру	«Бір қатар сапқа тұру, бастаушыға қарап түзелу» «Бір қатар сапқа тұру, бастаушыға қарап түзелу» «Бір қатар сапқа жұптасып тұру» «Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу» «Бір қатармен, шашырап жүру» «Бір қатармен, шашырап жұбымен жүгіру» «Бір орында, алға қарай, қос аяқпен секіру» «1,5м аралықта тұрып, бір-біріне доп лақтыру» «Аяқтың ұшымен, өкшемен жүру» «Адымдап, бүгілген тізені жоғары көтере жүру» «Сапта өкшеден аяқтың ұшына ауыса жүру» «Баяу жүру, шашырап жүру, жүгіру»	

Қазан айы
Менің отбасым

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың қызығушылықтарын жерілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру. Ақыл – ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу. Балалардың сергек, шат көңіл және белсенді болуына ықпал ету.	
Дене шынықтыру	«Қатардан бір-бірден сапқа тұру»	02
	«Екі сапқа тұру»	03
	«Сапқа тұру, қолды алға созып түзелу»	05
	«Шенберге тұру аяқтың ұшымен жүру»	09
	«Сапта, бір қатарда, шашырап, ысқырықтың үнімен жүру»	10
	«Ирелендеп, шашырап, бағыттарын өзгертіп жүру»	16
	«Бір орында, алға қарай өз орнынан ұзындыққа секіру»	17
	«Бір –біріне екі қолды шапалақ ұрып, допты төменнен лақтыру»	19
	«Алақан мен аяқтың сүйеніп жүру» (шаяндар секілді)	23
	«Тізені сәл бүге жүгіру, қолды жан-жаққа созып, арқан үстімен жүру»	24
	«Теріс қарап, жаттарды аттап жүру»	30
	«Жүгіруді жүрумен алмастыра жүру»	31

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өз денсаулығына саналы көзқараспен қарауға баулу. Балалардың қозғалыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік, үйлесімділік сияқты қабілеттерін сонымен қатар тұлғаны дұрыс қалыптастыру. Балалардың адамгершілік қасиеттерін дамытып, шат көңіл, белсенді болуларына ықпал ету.	
Дене шынықтыру	«Екі шеңберге тұру, бір орында тұрып, жан – жаққа секіре бұрылу»	02
	«Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау»	66
	«Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу»	07
	«Сап түзеп, екі қатарға тұру»	13
	«Үлкен, кіші адыммен жүру»	14
	«Гимнастикалық орындық үстімен жүру»	16
	«Шеңбер бойымен жүгіру»	20
	«Асықтың оң және сол қолымен себетке лақтыру»	21
	«Алға бірінің артынан бірі аяқты тізеден жоғары көтере жүру»	27
	«Теріс қарап жүру»	28
	«Кіші және үлкен адыммен ізді баса жүру»	30

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың дене жағынан қалыптасуымен интеллектуалдық және моральдық жетілуіне жағдай жасау. Сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс әрі мерзімімен жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан денесінің дұрыс жетілуіне жағдай жасау. Дербестік, белсенділігін, бастамашылдығын дамыту.	
Дене шынықтыру	«Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу»	04
	«Сапқа тұру, екі шеңбер құру»	05
	«Бір орында шыр айнала бұрылу, үш қатар сапқа тұру»	07
	«Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру, саптан бір – бірден жан – жаққа тарау»	11
	«Бір тізбекпен жүру, жүгіру»	12
	«Бірінші, екінші деп санап екі қатарға тұру»	18
	«Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүру»	
	«Допты жоғары лақтырып бір қолмен қағып алу»	19
	«Жыланша ирелендеп жүру, жылдам жүгіру»	21
	«Арқан, жіп үстінен тура және бір қырымен жүру»	25
	«Аяқтың ұшымен, өкшемен жүру»	26
	«Теріс қараған күйде заттарды аттап жүру»	28

Қаңтар айы Табиғат әлемі

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың дене жағынан қалыптасуымен интеллектуалдық және моральдық жетілуін барлық психикалық функцияларын дамыту. Барлық бұлшық еттерін, шынықтырып және Топтарын, әсіресе жиырымалы бұлшық еттерді қатайту, жүрек қантамыр жүйесінің жетілуіне оның әртүрлі және өзгеріп тұратын ауыртпалықтарға бейімделу мүмкіндіктерін арттыру, тыныс алу мускулатурасын қатайту, тыныс алуды қозғалыспен үйлестіру шеберлігін дамытуға мүмкіндік жасау. Сергек шат көңілді, белсенді болу қасиеттерін қалыптастыру.	
Дене шынықтыру	«Шаңғымен сапқа тізбектеліп тұру, аяқты – аяққа тақап қоюды үйрену»	04
	«Бір қатар сапқа тұру, қолды шетке соза сап түзеу»	08
	«Жүру барысында жұптасып, қайта сапқа тұру »	09
	«Бір саптан үш сапқа тұру, қолды алға соза сап түзеу»	15
	«Балалардаң шаңғышы, конькишілердің қимыл – қозғалыстарын келтіріп жүгіре үйрету»	16
	«Қапшықты бір қолмен ұстап, нысанаға лақтыруды үйрену»	18
	«Арқанды екі қолмен ұстап секіру»	22
	«Қапшықты бір қолмен ұстап, нысанаға лақтыру»	23
	«Гимнастикалық орындық үстімен жүру»	29
	«Допты қабырғаға соғып, ыршыған допты қағып алу»	30

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балаларға әрдайым көтеріңкі көңіл күйде, емін – жарқын жағдайда жүру ең алдымен өзінің денсаулығына пайда әкелетінін түсіндіру. Қозғалыс белсенділігін дамыту. Салауатты өмір салты іскерліктері мен дағдыларын қалыптастыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Екі аяқтың арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу.	5, 6, 8.
	«Тақия тастамақ»	
II апта	ЖДЖ	
	Құрсаудан құрсаға секіру	12, 13.
	«Қу түлкі»	
III апта	ЖДЖ	
	Орынында тұрып секіре бұрылу	19, 20, 22.
	Доппен еркін ойнау	
IV апта	ЖДЖ	
	Допты оң, сол қолымен 5 рет жерге соғу	26, 27.
	«Доп кімде»	

Наурыз айы
Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту, бала организмінің қызыметін жетілдіру, дененің дұрыс жетілдіруіндегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру. Балалардың дербестілігін, белсенділігін, дамытушылығын арттыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру	5, 6, 7
	«Соқыр қойшы»	
II апта	ЖДЖ	
	Допты кеуде тұсынан лақтыру	12, 13, 15
	«Соқыр қойшы»	
III апта	ЖДЖ	
	Допты оң, сол қолымен домалата, қақпаға енгізу.	19, 20
	«Соқыр қойшы»	
IV	ЖДЖ	
	Қол, аяқтың көмегімен бөрене үстінде отырып, алға жылжу.	26, 27, 29
	Доппен еркін ойнау	

Наурыз айы Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту, бала организмінің қызыметін жетілдіру, дененің дұрыс жетілдіруіндегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру. Балалардың дербестілігін, белсенділігін, дамытушылығын арттыру.	
Дене шынықтыру	«Жүрігу барысында бір саптан 3 қатар сапқа тұру»	01
	«Сап түзеп жүруден бір және екі қатармен қайта тұру»	05
	«Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру»	06.
	«Бірінші, екінші, үшінші реттік санау және аяқты аяққа тақап қойып арақашықтықты сақтау»	12
	«Өздігінен бір, екі шеңбер құрып тұру»	13
	«Допты кеуде тұсынан лақтыру»	15
	«Бір аяқпен түлі түсті жолақтармен секіру»	19
	«Допты оң, сол қолымен домалата, қақпаға енгізу»	20
	«Тор арқылы бір – біріне доп лақтыру, жерге түсірмей қағып алу»	26
	«Қол – аяқтың көмегімен бөрене үстінде отырып, алға жылжу»	27 - 29

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің денсаулығына ұқыптылықпен қарауды тәрбиелеу және оны сақтау мен нығайтуға өз күшін салудың қажеттілігінің маңызын түсіндіру. Балаларға өмірдегі түрлі жағдайларда, адамдармен қарым- қатынаста, түрлі табиғи құбылыстарда ережелерін сақтай білуге дағдыландыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Бөрене үстімен жүру, жүгіру	2,3,5
	«Тақия тастамақ»	
II апта	ЖДЖ	
	Доп қуып, еркін жүгіру	9,10,12
	«Тақия тастамақ»	
III апта	ЖДЖ	
	Құм толтырылған дорбаны құрсауға лақтыру	16,17,19
	Доппен ойнау	
IV	ЖДЖ	
	Шеңберде тұрған балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару	23,24,26,30
	«Кім жылдам»	

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

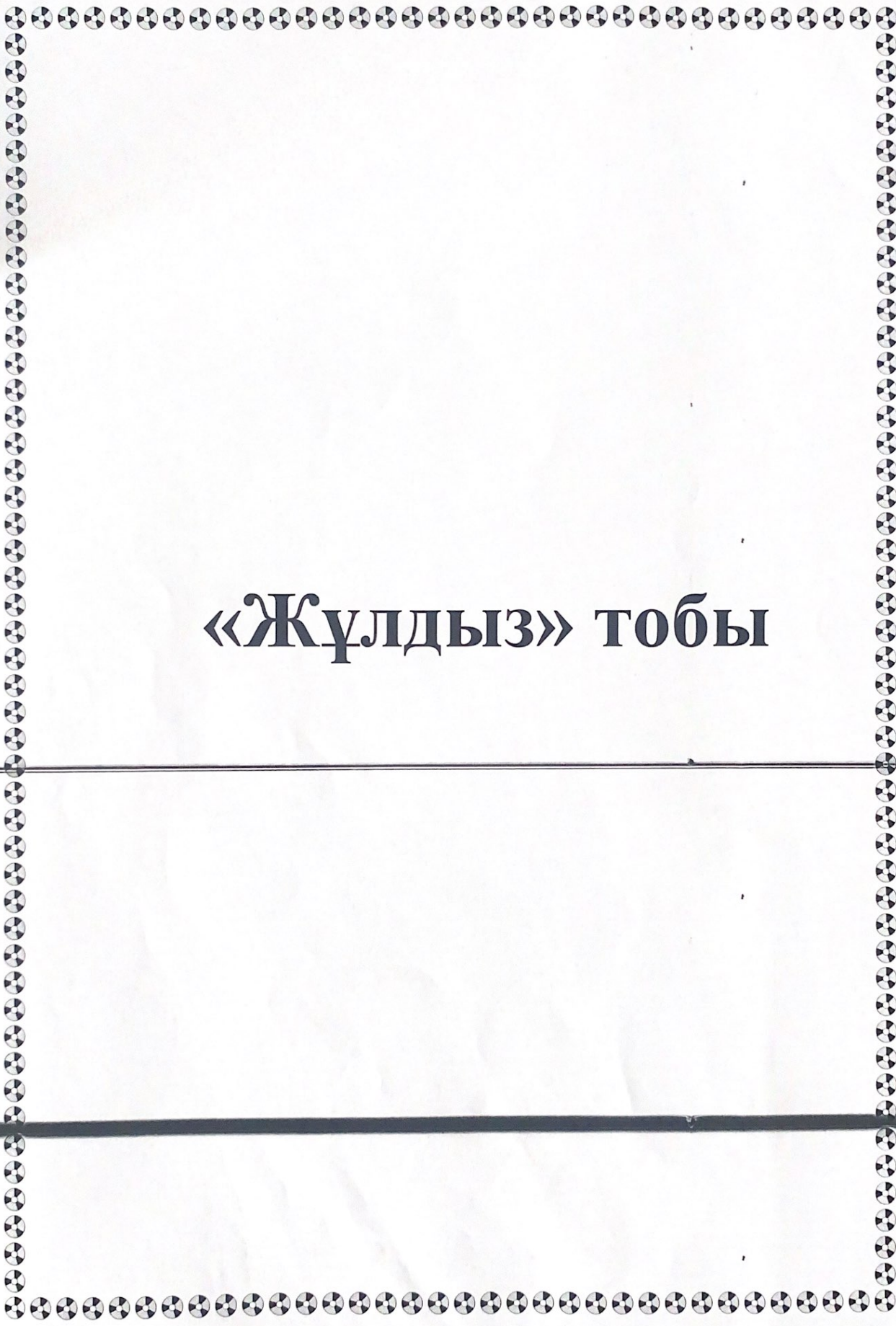
Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің денсаулығына ұқыптылықпен қарауды тәрбиелеу және оны сақтау мен нығайтуға өз күшін салудың қажеттілігінің маңызын түсіндіру. Балаларға өмірдегі түрлі жағдайларда, адамдармен қарым- қатынаста, түрлі табиғи құбылыстарда ережелерін сақтай білуге дағдыландыру.	
Дене шынықтыру	«Жұптасып тұру және қайта сапқа тұру»	02
	«Саптағы бір қатардан үш қатарға қайта сап түзеп тұру»	03
	«Саптағы бір қатардан төрт қатарға қайта сап түзеп тұру»	05
	« Сап түзеп, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылу»	09
	«Автомобиль рулін ұстап жүру, жүгіру»	10
	«Шеңберде тұрған балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару»	16
	«Бөрене үстімен жүру, жүгіру»	17
	«Доп қуып, еркін жүгіру»	19
	Құм толтырылған дорбаны құрсауға лақтыру.	23
	Аяқтың ұшымен серіппелі адымдай жүру.	24 - 30.

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дені сау болуын қадағалауға, өзінің саулығын күтуі және өмір қауіпсіздігінің ережелерін сақтай білуге дағдыландыру. Негізгі қимылдарды шығармашылықпен орындауға машықтандыру. Балалармен бірлесе қимыл - қозғалыс ойын іс – әрекетін ұйымдастыра алуға жағдай дасау.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен, басына құм толтырылған дорба қойып, оң, сол қырымен жүру.	1, 3
	«Кім жылдам»	
II апта	ЖДЖ	
	Орындық үстінде тізерлеп отырып, тартыла жылжу	7, 8, 10
	«Қу түлкі»	
III апта	ЖДЖ	
	Үлкен допқа отырып, (5-6) жарыса жүгіру	14, 15, 17
	«Тышқан ұстаушы»	
IV апта	ЖДЖ	
	Жүгіріп келіп ұзындыққа (5-6) секіру	21, 22, 24
	«Балалардың тандауы»	

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дені сау болуын қадағалауға, өзінің саулығын күтуі және өмір қауіпсіздігінің ережелерін сақтай білуге дағдыландыру. Негізгі қимылдарды шығармашылықпен орындауға машықтандыру. Балалармен бірлесе қимыл - қозғалыс ойын іс – әрекетін ұйымдастыра алуға жағдай дасау.	
Дене шынықтыру	«Өздігінен 1-2 сапқа, жұптасып желкеге қарап түзеліп тұру»	01.
	«Орында жұптасып тұру, белгі бойынша қимыл жасау»	03
	«Жүру кезінде 2 – 4 звеноға тұру »	07
	«Қатарда, сапта оңға, солға бұрылу»	08
	«Қолды жан – жаққа созып тік тұру. Қатарда аяқтың ұшы, сызық бойымен түзеліп тұру»	14
	«Гимнастикалық орындық үстімен басына құм толтырылған дорба қойып, оң, сол қырымен жүру»	15
	«Орындық үстінде тізерлеп отырып, тартыла созылу»	17.
	«Үлкен допқа отырып (5-6) жарыса секіру»	21
	Жүгіріп келіп, ұзындыққа (5-6) секіру	22
	15м қашықтыққа жүгіру.	28
	Екі аяқты велосипед тебу, жарысу (200-300 м.)	29.



«Жұлдыз» тобы

**Жұлдыз тобы
Ортаңғы тобы
Қыркүйек айы
Балабақша**

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Денсаулық табиғаттың адамға берген басты құндылығы екенін түсініп өзінің денсаулығына мән беруге тәрбиелеу. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Қимылдарды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.	
Дене шынықтыру	- Аяқтың ұшымен, ішімен, сыртымен жүру. - Допты жоғары лақтыру, қағып алу. - Бөрене үстінен, өзігінен тура және қырындап жүру. - Үлкен, кіші адыммен жүру, жүгіру. - Допты неғұрлым алысқа лақтыру. - Жерде жатқан арқан үстінен секіру. - Бір орында тұрып жүгіру, тәрбиешінің белгісі бойынша (баяу, тез) қимылды ауыстыру. - Екі аяқпен алға қарай жыжи секіру (2-2,5 мм) - Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	
	- Аяқтың ұшымен, тізені көтере, денені тік ұстап, алға қарап, шұлығып жүгіру. - Тепе-теңдік сақтап, басына құм дорба қойып, ұзын тақтай үстімен жүру. - Түзу сызық бойынша, бір-біріне құрсау домалату.	

**Жұлдыз тобы
Ортаңғы тобы
Қыркүйек айы
Балабақша**

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Денсаулық табиғаттың адамға берген басты құндылығы екенін түсініп өзінің денсаулығына мән беруге тәрбиелеу. Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Қимылдарды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.	
Дене шынықтыру	«Бір қатар сапқа тұру, бастаушыға қарап түзелу»	02
	«Бір қатар сапқа тұру, бастаушыға қарап түзелу»	03
	«Бір қатар сапқа жұптасып тұру»	06.
	«Бір қатар сапқа тұрып, оңға, солға бұрылу»	09
	«Бір қатармен, шашырап жүру»	10
	«Бір қатармен, шашырап жұбымен жүгіру»	13
	«Бір орында, алға қарай, қоя аяқпен секіру»	16
	«1,5 м аралықта тұрып, бір – біріне доп лақтыру»	17
	«Аяқтың ұшымен, өкшемен жүгіру»	20
	«Адымдап, бүгілген тізені жоғары көтере жүру»	23
	«Сапта өкшеден аяқтың ұшына ауыса жүру»	24 - 31
	«Баяу жүру, шашырап жүру, жүгіру»	27 - 30

Қазан айы
Менің отбасым

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың қызығушылықтарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыру. Ақыл – ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу. Балалардың сергек, шат көңіл және белсенді болуына ықпал ету.	.
Дене шынықтыру	- Зал ішінде, бір-бірінің артынан, қолдарынан ұстап жүру, жүгіру. - Қолды екі жаққа созып, гимнастикалық орындық үстімен жүру. - Түзу және шеңбер бойымен салынған жіп үстімен жүру. - Күзгі жапырақтарды аттап жүру. - Биіктігі 50см тартылған жіптің, тақтайша астынан өту. - 2 аяқпен құрсауға секіру, одан секіріп шығу. - 3-4 кедергілер арасынан жүгіріп өту, белгі бойынша сапқа тұрып жүру. - Биіктігі 25 см заттың, орындықтың, жәшіктен түсу, секіру. - Желке тұсынан допты екі қолмен жіпті асыра лақтыру (2мл қашықтықтан) - Екеуден жарыса еңбектеу (8-10 мм) тепе-теңдік сақтап, гимнастикалық орындық үстімен затты аттап өту. - Музыка ырғағына сәйкес, таспалармен аяқ-қолдарымен үйлесімді қимылдау.	02 03 06 09 10 13 16 17 20 - 31 23 - 30 24 - 27

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өз денсаулығына саналы көзқараспен қарауға баулу. Балалардың қозғаыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік, үйлесімділік сияқты қабілеттерін сонымен қатар тұлғаны дұрыс қалыптастыру. Балалардың адамгершілік қасиеттерін дамытып, шат көңіл, белсенді болуларына ықпал ету.	
Дене шынықтыру	- Қолдарын артта ұстап, шеңбер, жіп бойымен шеңбер жасай жүру, жүгіру. - Бір-біріне доп лақтыру (1-1,5 мм) - Екі шеңбер құрып, түрлі бағытта би элементтерін жасай қозғалу (жүру, жүгіру) - Сапқа тұру, 2 қатар жасау, қатармен жүру. - Тепе-теңдік сақтап, гимнастикалық орындық үстімен басына құм дорба қойып, қолын беліне қойып жүру. - Құрсаудан-құрсауға секіру, - Бір орында тұрып алға, артқа, жанына адымдау. - Кедергі астынан еңкейіп, оң, сол бүйірімен , қырынан өту. - Бір-біріне қарама-қарсы отырып, допты домалату (1-1,5 мм) - Бірінің соңынан бірі, кібіртіктеп жүгіру, бағытты ауыстыра жүгіру. - Төрт аяқтап еңбектеу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеп өту. - Алға қарай секіре жылжу (3-4мм)	03 06 07 10 13 14 17 20 21 24 27 28

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өз денсаулығына саналы көзқараспен қарауға баулу. Балалардың қозғаыстарын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділік, шапшаңдық, күштілік, төзімділік, үйлесімділік сияқты қабілеттерін сонымен қатар тұлғаны дұрыс қалыптастыру. Балалардың адамгершілік қасиеттерін дамытып, шат көңіл, белсенді болуларына ықпал ету.	
Дене шынықтыру	«Екі шеңберге тұру, бір орында тұрып, жан – жаққа секіре бұрылу»	103
	«Сап түзеп қатарға тұру, «бірінші», «екінші» деп санау»	06
	«Бір орында тұрып оңға, солға бұрылу»	07
	«Сап түзеп екі қатарға тұру»	10
	«Гимнастикалық орындық үстімен жүру»	13
	«Шеңбер бойымен жүгіру»	14
	«Асықты оң және сол қолымен себетке лақтыру»	17
	«Алға бірінің артынан бірі аяқты тізеден жоғары көтере жүру»	20
	«Теріс қарап жүру»	21 - 27
	«Кіші және үлкен адыммен ізді баса жүру»	24 - 28

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың дене жағынан қалыптасуымен интеллектуалдық және моральдық жетілуіне жағдай жасау. Сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс әрі мерзімімен жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңесінің дұрыс жетілуіне жағдай жасау. Дербестік, белсенділігін, бастамшылығын дамыту.	
Дене шынықтыру	- 30 мм қашықтықты неғұрлым жылдам жүргіріп өту. - Тепе-теңдік сақтап, бір басы жерден, 15-20 см көтерілген көлбеу тақтай үстімен жүру. - Орнында тұрып ұзындыққа секіру (70 см) - Бастаушыны ауыстра жүру-жүгіру - Гимнастикалық орындық үстінен төрт аяқтап еңбектеу. - Түзу сызық бойында қойылған кедергілер арасымен допты домалату. - Иық, қолды түрлі қалыпта қимылдата жүру. - Гимнастикалық қабырғаға аяқты ауыстырып өрмелеу. - Жерде жатқан арқанның үстімен көлденең табанның ортасымен жүру. - Жалғыз аяқ жолмен қарама-қарсы жүру, кездескен сәтте бір-біріне жолдан шықпай жол беру. - Кішкене допты, бүршікті бір, екі қолмен алға қарай, себетке лақтыру. - Орынында тұрып допты оң, сол қолымен кезек жерге соғып, 2 қолмен қағып алу (5 реттен)	01, 04 05 08 11 12 15 18 19 22 25 26-29

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың дене жағынан қалыптасуымен интеллектуалдық және моральдық жетілуіне жағдай жасау. Сүйек жүйелері мен байланыс буын аппаратының дұрыс әрі мерзімімен жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңесінің дұрыс жетілуіне жағдай жасау. Дербестік, белсенділігін, бастамшылдығын дамыту.	
Дене шынықтыру	«Екі қатар сапқа тұру, орында бұрылу»	01
	«Сапқа тұру, екі шеңбер құру»	04
	«Бір орында шыр айнала бұрылу, үш қатар сапқа тұру»	05
	«Әр бұрышта шыр айнала бұрылып жүру, саптан бір – бірден жан – жаққа тарау»	08
	«Бір тізбекпен жүру, жүгіру»	11
	«Бірінші, екінші деп санап екі қатарға тұру»	12
	«Аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтеріп жүру»	15
	«Допты жоғары лақтырып бір қолмен қағып алу»	18
	«Жыланша ирелендеп жүру, жылдам жүгіру»	19
	«Арқан, жіп үстінен тура және бір қырымен жүру»	22 - 29.
	«Теріс қараған күйде заттарды аттап жүру»	25-26

Қаңтар айы
Табиғат әлемі

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің және жанынжағы адамдардың денсаулығына құнтты қарама – қатынаспен қарауға тәрбиелеу. Балалардың толыққанды физикалық дамуына ықпал ету. Әрбір баланың белсенділігін, көңіл-күйі мен қызығушылығын қолдау. Балалардың денсаулық жағдайы мен физиологиялық дамуын бағалау.	
Дене шынықтыру	- Бастаушының көмегімен 1-2 қатарға тұру, қатарда жүру, 2 шеңбер құрып жүру, жүгіру. - Қырынан қойлған баспалдақ астынан еңбектеп өту. - Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру. - Зал бойынша аятың ұшымен, ирелең жүріс, заттарды (кірпіш, кегли т.б.) аттап жүру. - Кеглиді қағып құлату. - Гимнастикалық қабырғадан өрмелеу, екінші қабырғаға ауыса өрмелеу. - 20 мм қашықтықты тотамай жүгіріп өту. - Тіу нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолымен затты лақтыру, түсіру. - Диметрі 15 см құрсаулар арқылы секіру. - Заттармен (орамал, таспа, жалауша) қолды әуенге сәйкес ауыстырып, жеңіл, еркін, серпілмелі жүріс жасау. - Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу. - 2-3 мм жабық «тунельді » еңбектеп өту.	05 08 09 12 15 16 19 22 23 26 29 30

Қаңтар айы
Табиғат әлемі

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің және жанынжағы адамдардың денсаулығына құнтты қарама – қатынаспен қарауға тәрбиелеу. Балалардың толыққанды физикалық дамуына ықпал ету. Әрбір баланың белсенділігін, көңіл күйі қажеттілігін қанағаттандыру. Балалардың денсаулық жағдайы мен физиологиялық дамуын бағалау.	
Дене шынықтыру	«Бастаушының көмегімен бір – екі қатарға тұру, қатарда жүру, екі шеңбер құрып жүру, жүгіру»	05
	«Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен жүру»	08
	«Кеглиді қағып құлату»	09
	«Тік нысанаға кеуде тұсынан оң, сол қолымен затты лақтыру, түсіру»	12
	«Диаметрі 15см құрсаулар арқылы секіру»	15
	«Заттармен (орамал, таспа, жалауша) қолды әуенге сәйкес ауыстырып, жеңіл, еркін, серпілмелі жүріс жасау»	16
	«Допты заттар арасымен домалатып, қақпаға енгізу»	19
	«2 – 3 м жабық «тунельді» еңбектеп өту»	22
	Қырынан қойылған баспалдақ арасынан еңбектеп өту	23 - 29
	Зал бойынша аяқтың ұшымен ирелең жүріс, заттарды (кірпіш, кеглит т.б) аттап жүру.	26 - 30