

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын нығайту, сақтау. Қимыл іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Ұйымшылдыққа, дербестікке шығармашылыққа баулу. Құрдастарымен өзара достық қарым қатнаста болуға тәрбиелеу.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Гимнастикалық орындық үстімен, қимыл алмастырып жүру, допты артына, желкесіне жасыру, басына қою.	5, 6, 9.
	«Тақия тастамақ»	
II апта	ЖДЖ	
	Құрсаудан-құрсауға секіру	12, 13, 16.
	«Күншуақ және жаңбыр»	
III апта	ЖДЖ	
	Екі аяқтың арасына допты қысып алға қарай секіре жылжу.	19, 20, 23
	«Тышқандар мен мысықтар»	
IV	ЖДЖ	
	Допты желке тұсынан бір қолымен асыра лақтыру (2 мм)	26, 27.
	«Шеңберге түсіру»	

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын нығайту, сақтау. Қимыл іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Ұйымшылдыққа, дербестікке шығармашылыққа баулу. Құрдастарымен өзара достық қарым қатнаста болуға тәрбиелеу.	
Дене шынықтыру	- Жүгіріп келе жатып, шыр көбелек айналу. - Малдас құрып отырып допты еңкейе алға, оңға, солға өзінен неғұрлым алыс қою. - Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеу. - Орынында тұрып секіріп бұрылу. - Тақтай үстімен қарама-қарсы жүру, кездескен сәтте бір-біріне тақтайдан түспей жол беру. - Гимнастикалық орындық үстінен қимыл алмастырып жүру, бұрылу, кері қайту (допты артына, желкесіне жасыру, басына қою. - Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру. - Құрасудан құрсауға секіру. - Допты желке тұсынан бір қолымен асыра лақтыру (2 мм) - Табанын еденнен айырмай аяғын кезек-кезек алға созып жүру, жүгіру (коньки, шаңғымен сырғанау) - Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу	02 05 06 09 12 13. 16 19 20 23
	- Көлбеу тақтаймен жүгіріп, гимнастикалық қабырғаға ауысу, өрмелеу, түсу.	26-27.

Ақпан айы
Бізді қоршаған әлем

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын нығайту, сақтау. Қимыл іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Ұйымшылдыққа, дербестікке шығармашылыққа баулу. Құрдастарымен өзара достық қарым қатнаста болуға тәрбиелеу.	
Дене шынықтыру	«жүріп келе жатып, шырқобелек айналу»	02
	«Көлбеу тақтай үстімен жоғары, төмен еңбектеу»	05
	«Гимнастикалық орындық үстінен қимыл ауыстырып жүру, бұрылу, кері қайту»	06
	«Тақтай үстімен қарама – қарсы жүру»	09
	«Орнында тұрып секіріп бұрылу»	12
	«Қолды түрлі қалыпта ұстап, айнала жүру»	13
	«Құрсаудан құрсауға секіру»	16
	«Допты желкен тұсынан бір қолмен жіпті асыра лақтыру (қашықтығы 2м)»	19
	Табанын еденнен айырмай аяғын кезек – кезек алға созып жүру	20
	Кеглиді қағып құлату	23
	Екі аяғының арасына допты қысып, алға қарай секіре жылжу.	26 – 27

Наурыз айы
Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту. Дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Икемділікке, шапшаңдылыққа, шыдамдылыққа баулу. Өмір қауіпсіздігі ережелерін сараптап, оларды өз уақытында пайдалана білуге машықтандыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру.	2
	«Күншуақ және жаңбыр»	
II апта	ЖДЖ	
	Допты оң, сол қолмен домалата, қақпаға енгізу.	5, 6, 9
	«Күншуақ және жаңбыр»	
III апта	ЖДЖ	
	Допты кеуде тұсынан лақтыру.	12, 13, 16
	«Шеңберге түсір»	
IV апта	ЖДЖ	
	Бір аяқпен түрлі, түсті жолақшалармен секіру	19, 26, 27, 30
	«Шеңберге түсір»	

Наурыз айы Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту. Дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Икемділікке, шапшаңдылыққа, шыдамдылыққа баулу. Өмір қауіпсіздігі ережелерін сараптап, оларды өз уақытында пайдалана білуге машықтандыру.	
Дене шынықтыру	- Зал бойымен жүгіру, бастаушының белгісі бойынша тоқтау, тепе-теңдік сақтап бір аяқта тұру. - Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру. - Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ үстімен терезешелерінен аттап жүру. - Жүре 1-2 қатар жасау. - Допты оң, сол қолымен домалата, қақпаға енгізу. - Топпен гимнастикалық орындық үстінен секіріп түсу. - Залда желке тұсына, иығына гимнастикалық таяқша қойып, ирелең жолмен жүру. - «Бұлақ» арқылы секіру (бала өзіне ыңғайлы қалыпта). - допты кеуде тұсынан лақтыру. - Бірінің соңынан бірі жүріп, сол шынтағын оң тізесіне, оң шынтағын сол тізесіне тигізе жүру. - Бір аяқпен түрлі түсті жолақтармен секіру» - Бір –біріне тор үстінен асыра бадминтонның шапшақты добын лақтыру.	02 05 06 09 12 13 16 19 20 26 27 30

Наурыз айы

Салттар мен фольклор

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Баланың денсаулығын сақтау және нығайту. Дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру. Икемділікке, шапшаңдылыққа, шыдамдылыққа баулу. Өмір қауіпсіздігі ережелерін сараптап, оларды өз уақытында пайдалана білуге машықтандыру.	
Дене шынықтыру	«Зал бойымен жүгіру, бастаушының белгісі бойынша тоқтау»	02
	«Үлкен доптарға отырып, алға жылжып, жарыса секіру»	05
	«Жерден 15-20 см көтерілген баспалдақ үстімен жүру»	06
	«Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру»	09
	«Допты оң, сол қолымен домалата, қақпаға енгізу»	12
	«Құрсаудан құрсауға аттау»	13
	«Бір – біріне қарама – қарсы отырып, допты домалату» (1 – 1,5м).	16
	«Допты кеуде тұсынан лақтыру»	19
	«Бір аяқпен түрлі – түсті жолақтармен секіру»	20
	«Бұлақ» арқылы секіру	26
	Бірінің соңынан бірі кібіртіктеп жүгіру. Бағытты ауыстыра жүгіру.	27
	Орнында тұрып ұзындыққа секіру (70см).	30

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту. Негізгі қимыл түрлерін орындау іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Спорттық ойындармен, жаттығулармен таныстыру. Өмір қауіпсіздігі ережелері туралы білімдерін қолдана отырып жағдайды сараптауға және өз уақытында соған орай әрекет ете білу іскерліктерін және денесін дұрыс ұстауға, жеке бас гигиенасын сақтау негіздерін қалыптастыру.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Етбеттеп жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу.	2, 3 б.
	«Тышқандармен мысық»	
II апта	ЖДЖ	
	Шеңбер тұрып балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару.	9, 10, 15
	«Тышқандармен мысық»	
III апта	ЖДЖ	
	Еденге қатарынан салынған, арақашықтығы 1-1,5 м 3-4 секірткіштер үстінен секіріп өту.	16, 17, 20
	«Тышқандармен мысық»	
IV апта	ЖДЖ	
	Биіктікке секіру	23, 24, 27, 30
	«Тышқандармен мысық»	

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту. Негізгі қимыл түрлерін орындау іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Спорттық ойындармен, жаттығулармен таныстыру. Өмір қауіпсіздігі ережелері туралы білімдерін қолдана отырып жағдайды сараптауға және өз уақытында соған орай әрекет ете білу іскерліктерін және денесін дұрыс ұстауға, жеке бас гигиенасын сақтау негіздерін қалыптастыру.	,
Дене шынықтыру	- Автомобиль рулін ұстап жүру, жүгіру. - Биіктікке секіру (10-15 см). - Етпеттеп жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жылжу. - Шеңберде тұрған балаларды доппен ұрып, шеңберден шығару. - Жүре 2-3 қатар жасау. - Затты 3,5-6м қашықтықтағы нысанаға лақтыру, тигізу. - Бөрене үстімен жүру, одан секіру; бөрене үстінен аунау. - Доп қуып, еркін жүру.	02 03 06 09, 10 13 16 17
	- Еденге қатарынан салынған (арақашықтығы 1-1,5 м) 3-4 секіртпелер үстінен секіріп өту. - Екі-екіден қол ұстасып, шеңбер бойымен түрлі қимылдар жасап жүру, жүгіру. - 2-2,5 м гимнастикалық қабырғаға еркін өрмелеу. Орнында тұрып, екі аяқпен секіріп, ілулі тұрған ойыншықты алу.	20 23 24

Сәуір айы
Біз еңбекқор баламыз

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту. Негізгі қимыл түрлерін орындау іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру. Спорттық ойындармен, жаттығулармен таныстыру. Өмір қауіпсіздігі ережелері туралы білімдерін қолдана отырып жағдайды сараптауға және өз уақытында соған орай әрекет ете білу іскерліктерін және денесін дұрыс ұстауға, жеке бас гигиенасын сақтау негіздерін қалыптастыру.	
Дене шынықтыру	«Автомобиль рулін ұстап жүру, жүгіру»	02
	«Биіктікке секіру (10-15 см)»	03
	«Етпеттеп жатып, гимнастикалық орындық үстімен тартыла жүгіру»	06.
	«Жүре 2-3 қатар жасау»	09
	«Затты 3,5-6м қашықтықтағы нысанаға лақтыру»	10
	«Бөрене үстімен жүре»	13
	«Доп қуып, еркін жүру»	16
	Екі – екіден қол ұстасып, шеңбер бойымен түрлі қимылдар жасап жүру.	17
	Музыка ырғағына сәйкес тапсырмалар аяқ қолдарымен үйлесімді қимылдау	20
	Сапқа тұру, екі қатар жасау, қатармен жүру.	23-24

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың толыққанды дамуына ықпал ету. Олардың денсаулығын нығайтуға тұрақты қамқорлық көрсету. Бұлшық еттердің жұмысын күшейту арқылы дұрыс дене тұрқын қалыптасуына көңіл бөлу. Балалардың денсаулық жағдайы мен физикалық өсуін бағалау.	
Дене шынықтыру		
I апта	ЖДЖ	
	Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету.	1, 4
	«Шымшықтар мен мысық»	
II апта	ЖДЖ	
	Биіктен 2,5 м құрсауға секіру	7, 8, 11
	«Шымшықтар мен мысық»	
III апта	ЖДЖ	
	Орнында тұрып ұзындыққа секіру 70 см.	14, 15, 18
	«Қояндар»	
IV апта	ЖДЖ	
	Затты алысқа лақтыру	21, 22, 25
	«Қояндар»	

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың толыққанды дамуына ықпал ету. Олардың денсаулығын нығайтуға тұрақты қамқорлық көрсету. Бұлшық еттердің жұмысын күшейту арқылы дұрыс дене тұрқын қалыптасуына көңіл бөлу. Балалардың денсаулық жағдайы мен физикалық өсуін бағалау.	
Дене шынықтыру	- 20м қашықтықты неғұрлым тез 6-5,5 с, 30м қашықтықты неғұрлым тез 9-8,5 с жүгіріп өту. - Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету. - Биіктен (25 см) құрсауға секіріп түсу. - Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыкаға сай қимыл жасау» - Биіктігі 40-50 см доға астынан еңбектеп өту» - Қысқа секіртпелермен секіру. - Затты алысқа лақтыру (3,5-6 м). - Орнында тұрып ұзындыққа секіру (70 см) - 80 -120 қашықтықты орта екпінмен жүгіру, содан соң оны жүрумен алмастыру. - Биіктігі (10-15 см) 3-4 кедергі үстінен секіру. - Велосипед тебу, жарысу (60-100 м).	01 04 07 08 11 14 15 18 21 22 25

Мамыр айы
Әр қашан күн сөнбесін!

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Балалардың толыққанды дамуына ықпал ету. Олардың денсаулығын нығайтуға тұрақты қамқорлық көрсету. Бұлшық еттердің жұмысын күшейту арқылы дұрыс дене тұрқын қалыптасуына көңіл бөлу. Балалардың денсаулық жағдайы мен физикалық өсуін бағалау.	
Дене шынықтыру	«Допты неғұрлым алысқа лақтыру, оны қуып жету»	01
	«Биіктен секіріп түсу»	04
	«Бағыт пен жылдамдықты өзгертіп, музыкаға сай қимыл жасау»	01
	«Биіктігі 40-50 см доға астымен еңбектеп өту»	08
	«Қолын алға созып, алақанына құм дорба салып жай, тез жүру, баяу жүгіру»	11
	«Затты алысқа лақтыру»	14
	«Орнында тұрып ұзындыққа секіру»	15
	«Допты бір – біріне лақтыру»	18
	«Қысқа секіртпелермен секіру»	21
	80 -120 қашықтықты орта екпінмен жүгіру.	22
	Велосипед тебу, жарысу (60-100м)	25

**«Ботақан», «Еркетай»
топтары**

Екінші сәбилер тобы
Қыркүйек айы
Балабақша

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дене шынықтыру жаттығуларына қызығушылықтарын арттыру, сапта тұруға, ептілікке, шыдамдылыққа, тепе – теңдікті сақтауға дағдыландыру.	
Дене шынықтыру	«Музыка ырғағымен бірінің артынан бірі жүру» «Екі аяқпен алға секіру» «Бөлме (алаң) қабырғасымен жағалап жүру» «Екі – екіден қол ұстасып, бірінің артынан бірі соқтығыспай тұзу, бұрылмалы жолмен жүру, жүгіру» «Жерде жатқан бөренені аттап өту» «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» «Кішкене топпен алаңның бір шетінен екінші шетіне жарыса жүгіру» «1,5 м қашықтықта допты бір – біріне домалату» Тепе – теңдік сақтап тақтай үстімен жүру Қолын еденге тигізбей құрсаудан өту Доға астынан еңбектеп өту	

Қазан айы
Менің отбасым

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Өзінің денсаулығына деген көзқарасты түсінуге, денсаулық адамға табиғат сыйға тартқан ең үлкен байлық дегенді түсінуге тәрбиелеу.	
Дене шынықтыру	«Аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру»	02
	«Биіктігі 2 – 5см заттардың үстінен секіру»	03
	«Еденде сызылған жіңішке ирелең жолмен жүгіру»	05
	«Гимнастикалық қабырғада өрмелеу»	09
	«Сапта қатар тұрып, әр түрлі бағытта жүру»	10
	«Жерден сәл көтерілген саты баспалдақтарынан аттап өту»	12
	«Тепе – теңдік сақтап тақтай үстімен жүру»	16
	«Алты метр қашықтықтағы жалаушаға дейін еңбектеу»	17
	Музыка ырғағына сәйкес еркін өзіндік қимылдарын жасап жүру, жүгіру.	19 - 26
	Бір жағы жерден сәл көтерілген тақтай үстімен төмен, жоғары жүру.	29 - 30
	Бір орында тұрып, ұзындыққа секіру.	24 - 31

Қараша айы
Дені саудың жаны сау

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дене жақсы қалыптасқан, денсаулығын сақтау және шынықтыруға қабілеті мектепке дейінгі кіші жастағы бала тұлғасын қалыптастыру.	
Дене шынықтыру	«Шеңбер, жіп бойымен шеңбер жасап жүру, жүгіру»	02
	«Арақашықтығы 1м қайылған 2 – 3 тақтайшалардан аттап өту»	06
	«Шеңбер бойымен топтасып, бір – бірінің артынан жүгіру»	07
	«Құм толтырылған дорбаны бір, екі қолымен алға қарай лақтыру»	09
	«Бір – біріне қарсы тұрып мақта допты лақтыру, қағып алу»	13
	«Еденнің үстімен жорғалау»	14
	«Тепе – теңдік сақтап,жіп (арқан) үстімен жүру»	16
	«Қойылған кедергілер, заттар арасынан еңбектеп өту»	20
	Бір – бірінің соңынан, тізені жоғары көтеріп, кедергілерді (заттар – текше, кегльдер, кірпіш) аттай жүру	21 - 30
	Етпетінен жатып, гимнастикалық орындықта тартыла жылжу.	23 - 30
	Бағытты өзгерте бытырап жүгіру.	24 - 28

Желтоқсан айы
Менің Қазақстаным

Білім саласы	Тәрбиелеу мен оқыту тапсырмалары	Мерзімі
«Денсаулық»	Міндеті: Дербестікке, қимылдарының мәнерлігі мен икемділігіне, табиғи және еркін жүру мен жүгіру, кеудесін түзу ұстауға, тепе – теңдігін сақтауға қатарда өз орнын таба білуге, қозғалыс пен ептілігін дамытуға дағдыландыру.	
Дене шынықтыру	«Аяқтың ұшымен бөлме қабырғасын бойлай жүру»	05
	«Допты екі қолмен желке тұсынан алысқа лақтыру»	07
	«Бір жағы жерден сәл көтерілген тақтай үстімен төмен, жоғары жүру»	11
	«Биіктігі 10 – 15 см заттың (орындық) үстінен жерге секіру»	12
	«Музыка ырғағына сәйкес еркін өзіндік қимылдарын жасап жүру жүгіру»	14
	«Заттардың арасымен допты, шарды домалату»	18
	«Кедір – бұдыр тақтай үстімен жүру»	19
	«Қолын еденге тигізбей құрсаудан өту»	21
	Гимнастикалық орындық үстімен жүру, одан секіріп түсу.	25
	Бір – біріне қарама – қарсы отырып, допты домалату (0,5 – 1,5 м)	26
	Гимнастикалық орындық астынан өту, тұру, гимнастикалық орындақты аттау.	28