



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ІШІ АІРЛІГІ
МІІР

Денетәрбие нұсқаушысы: Арыстанов С

**2025-2026оқу жылына арналған денешынықтыру бойынша ұйымдастырылған іс-әрекеттің
перспективалық жоспары «Еркеназ» жекеменшік балабақшасы**

Топтары: Күншуақ, Балбөбек, Балдырған Сұңқар,

Балалардың жасы 2, 3,4, 5 жас аралықтары

Жоспардың құрылу кезеңі 01.09.2025ж

А й ы		Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	кіші (2 жас тан)	Негізгі қимылдар: 1)жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Спорттық жаттығулар: шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру;
	Орт аң ы (3 жас тан)	Негізгі қимылдар: 1)жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру;
ҚЫРКҮЙЕК	Ер ес ек то п (4 жа ста н)	Негізгі қимылдар: 1)жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен, басқа қимылдармен кезектестіру, қол мен аяқ қимылын үйлестіру, бой түзулігін дұрыс сақтау; 2) жүгіру. 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. 1–1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру; орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40–50 метрге жүгіру; Спорттық жаттығулар: 1)шанамен сырғанау. Төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шаналармен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеуге, мұзды жолдармен өздігінен сырғанау; Спорттық ойын элементтері: 1) кегльойындарына үйрету. Бастапқы қалыпта дұрыстұрып, допты алақтау. 1,5-2 метр арақашықтықтан кегльдерді қағып түсіру; 2) футбол. Берілген бағытта допты домалату. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату; Мәдени- гигиеналық дағдылар: 1) бұрын игерген біліктерін бекіту және олардың орындалу сапасын жоғарылату;
	МАД топ (5 жас тан)	Жалпы дамытушы жаттығулар: "Қолкеуденің алдында" қалпынан қолды жанына қарай созу, "қолды желкеге қою" қалпынан қолды жоғары көтеру және жанына қарай созу; қолсаусақтарына ықастыру "құлып", алға-жоғары көтеру (алақанды сыртқа қарай айналдыру); қолды бір мезгілде жоғары-артқа және кезектесіп көтеру. Негізгі қимылдар: Жүру. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру; Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеру, заттарды аттап өту, түрлі қарқынмен, тәрбиешінің белгісімен тоқтау, қозғалыс бағытын өзгерту, шашырап, заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, қадамды алмастыра жүру, жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру;

	Жүгіру:шашырап;жұптасып,бірқатармен,заттардыаттап,бірсызыққақойылғанзаттарарасымен"жыланша"ирелеңдеп,кедергілерденөтуарқылы,табиғижағдайлардакедергілерден өту арқылы, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5–2 минтоқтаусызжүгіру Музыкалық-ырғақтық жаттығулар: Музыкаырғағынасәйкестүрліқарқындақимылдаржасау.Өздерінетанысденежаттығуларынмузыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып,топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтапжүру.Жұптасып, шеңбер бойыменқозғалу Спорттық жаттығулар:велосипед, самокаттебу.Шеңбер бойымен және тура жолмен екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу; Жүзу.Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен).Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесімен деңгейлес созылған). Иек, көз деңгейіне дейін суға отыру, суға бетін батыру, суға үрлеу; Спорттықойынэлементтері:Баскетбол.Кеудетұсынанқосқолмендоптыбір-біріне лақтыру.Доптыоңжәне солқолменалыпжүру Дербесқимыл белсенділігі: Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдарменқамтылғанқозғалыстықортаныжасау.Көпнұсқалықойындарүшінкеңістіктіұйымдастыру.Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларынқалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілікгимнастиканытазаауада(10-12минут)орындауғақызығушылықтарынояту.Денебітімінжәнеаяқөкшелерініңнығаюын қалыптастыру. Күтілетін нәтижелер: - ертеңгілікгимнастиканыңжаттығуларкешенінорындайалады,негізгіқимылдардыңалуантүрлерін орындаудасандықжәнесапалық көрсеткіштергеие; -қозғалысойындарындаойынережелерінсақтайды;
--	--

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАЗАН	Кіші (2 жасан)	Негізгі қимылдар: 1) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Спорттық жаттығулар: 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;
	Ортаңғы (3 жасан)	Негізгі қимылдар: 1) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; Спорттық жаттығулар: 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру;
	Ересек топ (4 жасан)	Негізгі қимылдар: 1) секіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру (2–3 рет жүрумен кезектестіре отырып, 10 рет секіру), 2–3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру; бір орында оңға, солға бұрылып секіру, баланың қолын көтергендегі биіктіктен жоғары ілінген нәрсеге орнынан секіру арқылы затты жанап өту, 4–5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см), 20–25 см биіктікке секіру; бір аяқпен секіру (шамамен 4–5 рет оң және сол аяқпен). Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру); Спорттық жаттығулар: 1) шаңғымен жүру. Шаңғымен бірінің артынан бірі сырғымалы қадаммен жүру. Төбешікке қосалқы қадаммен, қырымен көтерілу. Ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешеді; Спорттық ойын элементтері: 1) хоккей. Берілген бағытта шайбаны таяқпен домалату, оны қақпаға енгізу. Мәдени-гигиеналық дағдылар: ұқыпты тамақтану дағдыларын, ас құралдарын қолдануды жетілдіру.
	МАД топ (5 жасан)	Жалпыдамытушы жаттығулар. Допты басынан асыра (алға және артқа) бір-біріне беру, қолды алға созып оңға, солға бұрылу, гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсынан жіңішке тақтайшаны ұстап, алға еңкейіп, иілу, гимнастикалық қабырғаға арқасымен тіреліп тұрып, қолын белінің тұсына сайрейкадан ұстап, аяқты кезектестіребүгужәнетіккөтеру, алға еңкейіп, алақаны неде нгетігізу, айқасқан қолдарын артына көтеру, екі жанына созылған қолдарын жоғары көтеру, тізерлеп тұрып, алға еңкею, отыру. 5 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді). Негізгі қимылдар: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру, тізеніңарасына қапшықты қысып, қос аяқтап; түзу бағытта (арақашықтығы 6 м); қос аяқтап заттарарасымен (арақашықтығы 4 м), оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен (арақашықтығы 3 м), орнынан биіктікке, арқаннан, сызықтан аттап секіру, оң және сола аяғын кезектестіріп секіру, биіктіктен секіру,

	20смдейінгібиіктіктікесекіру; Лақтыру,қағыпалу,домалату:қосқолмендоптыжоғары,жіптіңүстіненлақтыру,доптыеденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4–5 рет), допты бір қатарғақойылғанзаттарарасымендомалату,доптықабырғағаұрыпжәнееденненыршытыпқос қолменқағыпалу,2–2,5марақашықтықтағынысанағақұмсалынған қапшықты,асықтыдәлдеп лақтыру, допты екі қолымен бір- біріне (арақашықтығы 1,5–2 м) басынан асыралақтыру, допты екі қолымен заттар арасымен жүргізу (арақашықтығы 4 м), алға қарайжылжып, қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу (арақашықтығы 4–5 м); Музыкалық-ырғақтықжаттығулар: Музыкаырғағынасәйкестүрліқарқындақимылдаржасау.Өздерінетанысденежаттығуларынмузыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып,топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолдышапалақтау.Түзу бағытта шоқырақтапжүру.Жұптасып, шеңбер бойыменқозғалу Спорттықжаттығулар:шанаменсырғанау.Төбешіктенбір-бірлепжәнеекі-екіденшанаменсырғанау. Шанаментөбешіккекөтерілу; сырғанау.Өздігіненмұздыжолменжүгіріпкеліпсырғанау;сырғанаукезіндетізенібүгіпжәнеорнынантұру; Спорттықойынэлементтері: Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттай отырып қағып лақтыру; Дербес қимыл белсенділігі:Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтарменжәнетүрлікұралдарменқамтылғанқозғалыстықортаныжасау.Көпнұсқалықойындарүшін кеңістіктіұйымдастыру.Құрдастарыменжарыстарұйымдастыру,олардыңережелерінебағынудағдыларынқалыптастыру. Сауықтыру-шынықтырушаралары: Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілікгимнастиканытазаауада(10-12минут)орындауғақызығушылықтарынояту.Денебітімінжәнеаяқөкшелерінің нығаюын қалыптастыру Күтілетіннәтижелер:бірқатарғақайтатұраалады,саптүзепжүруденбіржәнеекіқатарменқайта тұраалады, бірорында бұрылады; спорттықойынэлементтерінжәнежаттығуларынмеңгерген;
--	---

А й ы	Ұйымдастыр ылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
ҚАРАША	Кіші (2 жастан)	Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтық қалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі - 1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарына лшқа қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгіт пеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.
	Ортаңғы (3 жастан)	Негізгі қимылдар: Жүгіру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру; белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру; қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтық қалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5-2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі - 1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарына лшқа қойып, отырып, 1,5-2 метр қашықтықтан допты бір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасықпен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей.

Ересек топ (4 жастан)	Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Спорттық жаттығулар: Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (біруақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеудетұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектері айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық ойын элементтері: Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. 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 адына мағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қолорамалды пайдалана білуді біекіту.
МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне (пресс) арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (5–6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (5–6 рет). Топтасып отырған күйі алға, артқа "эткеншек" жасап домалау (5–6 рет), 3 метрге дейін қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Қолдарын алға созып, 6–7 рет қатарынан жартылай отырып, тұру. Аяқты кезекпен алға және жан-жаққа қойып, отыру; ұсақ заттарды аяқтың саусақтарымен қысып алып, орнын ауыстыру. Негізгі қимылдар: Еңбектеу, өрмелеу. Биіктігі 40 см жіптің астынан қолды еденге тигізбей, бүйірімен еңбектеу, гимнастикалық орындық үстінде ішпен еңбектеу, көлбеу басқышпен өрмелеп гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу, гимнастикалық орындық астынан еңбектеу, доға астымен еңбектеу (биіктігі 50 см), доғаның астымен қолына допты ұстап еңбектеу (биіктігі 50 см), құрсаудың ішіне кіру (биіктігі 50 см), көлбеу басқышқа шығу, доғаның астымен төрт тағандап, допты басымен итеріп еңбектеу, кедергілер арасынан және қолды еденге тигізбей доға астынан еңбектеу; қолды еденге, құрсаудың шетіне тигізбей оң және сол жақ бүйірімен топталып құрсаудың ішінен өту; Тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру, орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге), әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру;

		Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесімен деңгейлес созылған). Иек, көз деңгейіне дейін суға отыру, суға бетін батыру, суға үрлеу; судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойын элементтері: футбол. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен домалату. Доппен затты айналдыра жүру. Допты шұңқырға, қақпаға домалату. Допты қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу; Дербес қимыл белсенділігі. Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарын ояту. Дене бітімін және аяқ өкшелерінің нығаюын қалыптастыру.
--	--	--

Ай ы	Ұйымдастыр ылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Кіші (2 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; 3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу

Ортаңғы (3 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; 3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу
Ересек топ (4 жастан)	Негізгі қимылдар: Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бірқырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Спорттық жаттығулар: 1) Денешынықтырумен спортқа қызығушылықты ояту және денешынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Спорттық ойын элементтері: 1) Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-бірінен лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Мәдени-гигиеналық дағдылар: Мәдени етті мақтану және асхана құралдарын еркін қолдануда дағдыларын жетілдіру.
МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамытушы жаттығулар. Бір қолдан екінші қолға затты алға, арқаға, басынан асыра қайта қою. Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. Қолдың білектеріне айналындыру. Қолдың саусақтарын жазып, жұму. Негізгі қимылдар: 6) тепе-теңдікті сақтау. Заттардан аттап жүру, шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен жүру, орындық үстімен текшелерден аттап, қосалқы қадаммен арқан бойымен (өкшені арқанға, аяқ ұшынеденге), әр қадам сайын допты алаңнан немес

		еартынан қолдан-қолға ауыстыра отырып орындық үстімен, кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру; сапқат тұру, сапқұрылымын өзгертіп қайтатұру. Сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, сап түзеуден бір және екі, үш қатармен қайта тұру, бірорында және қимыл үстінде оңға, солға бұрылу, қатарда – қолды алға, сап түзеп жүргенде және шеңбер жасағанда – қолды жан-жаққа созып тік тұру; оңға, солға бұрылу, тұрған орнында айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкестүрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздерін танымал дене жаттығулар арын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау шанамен сырғанау. Шанамен төмен сырғанау кезінде тежеу. Бір-бірін сырғанату. Шанамен төбешікке көтерілу; Спорттық ойын элементтері: Хоккей. Берілген бағытта, қақпаға доп таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға енгізу. Дербес қимыл белсенділігі Ойындарды дамытуға ықпал ететін, спорттық жабдықтармен және түрлі құралдармен қамтылған қозғалыстық ортаны жасау. Көпнұсқалық ойындар үшін кеңістікті ұйымдастыру. Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағынудағы дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың қарапайым су шараларын жүргізудің дербес дағдыларын бекіту. Ертеңгілік гимнастиканы таза ауада (10-12 минут) орындауға қызығушылықтарының өсету. Дене бітімін және аяқ-көкшелерінің нығайтын қалыптастыру. Күтілетін нәтижелер гигиеналық шараларды дербес орындайды; шынықтыру шараларының маңыздылығымен қажеттілігін түсінеді. негізгі қимылдардың орындауда шығармашылық танытады. Қауіпсіз мінез-құлық негіздері: өзінді таны. Сезім мүшелері. Олардың қызметі. Өзденемүшелеріне күтім жасау;
--	--	---

Ай ы	Ұйымдастыры лған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
ҚАҢТАР	Кіші (2 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) лақтыру, тастау, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; 2) еңбектеу, өрмелеу. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу
	Ортаңғы (3 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) лақтыру, тастау, қағып алу. Бір-бірінен 1,5–2 метр арақашықтықта отырып, аяқты алшақ ұстаған қалпында допты домалату, қақпадан асыра лақтыру, допты екі қолымен көкірек тұсынан кері, екі қолмен жоғары, бастан асыра, жоғарыға, еденге (жерге) қарай төмен лақтыру, допты қағып алу машықтарын қалыптастыру. Көлденең нысанаға, алысқа, тура нысанға лақтыру; 2) еңбектеу, өрмелеу. Тура бағытта 4–6 метр арақашықтықта, "жыланша", арасы алшақтанған заттар арасымен, еденге қойылған тақта бетімен, 40 см биіктіктегі доғамен, арқанмен, еңіс тақта бойымен, бөрене арқылы орындық аяқтары арасымен еңбектеу дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу

Ересек топ (4 жастан)	Негізгі қимылдар: Жүгіру: 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. Спорттық жаттығулар: Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. 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 айкастырып, 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. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық ойын элементтері: Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Мәдени- гигиеналық дағдылар: «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. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю.
МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар Отыру, бұрылып затты артына қою, қайтадан артқа бұрылып затты алу. Шалқасынан жерде жатып, аяқты жоғары көтеру, велосипед тепкендей аяқты қимылдату. Тізерлеп отырған қалыптан оң және сола аяққа кезекпен салмақ түсіре отыру. Етпетінен жатып аяқты бұғу, қайта жазу Негізгі қимылдар Бұрын үйретілген жаттығуларды қайталау, қимыл дағдыларын бекіту және жаттықтыру. Жүру. Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп, екінші жаққа бұрылу арқылы жүру, тізені жоғары көтере отырып секіргіштен аттау арқылы, доптан аттап бір жанымен, кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сола аяққа қиыластыра отырып, аттап жүру секіру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап, ыршып-ыршып, бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіру; бір орында және 6–8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру; ара қашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға біраяқтап және қос аяқтап; екпінмен биіктікке; екпінмен ұзындыққа; бір орыннан ұзындыққа; қос аяқтап, аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіруді жалғастыру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкесті түрлі қарқынды қимылдар жасау. Өздерін танымал дене жаттығуларын музыка әуенімен әсемде, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар:

		Велосипед,самокаттебу.Оңжәнесолаяқпенитеріліп,самокаттебу шаңғыменжүру.Тікелей,шыршаадымдарментөбешіккешығу.Еңкейіптөментүсу.Шаңғыныөздігіменалу, орнына қою,кию,шешу,қолтығыныңастындаалыпжүру; Спорттықойынэлементтері:"Городки".Бастапқықалыптыдұрысұстаптұрып,таяқты бірқырындап лақтыру. 3–4 пішінді білу. Қалашықты (2–3 м) және (5–6 м) аралықтан таяқлақтырыпқұлату;
--	--	---

Ай ы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс- әрекеттің міндеттері
	Кіші (2 жастан)	Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оңжәне сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оңжәне сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метрқашықтық),аяқтарыналшаққойып,отырып,1,5–2метрқашықтықтандоптыбір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге(жерге) соғу,қағып алу. Негізгі қимылдар: -солға,оңғабұрылу(отырғанқалыпта); -аяқтыкөтеружәнетүсіру,аяқтардықозғалту(шалқасынанжатқанқалыпта); -отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау,таяқтың,білікшенің(диаметрі6-8сантиметр)бойыменқосалқықадамменжүру. Спорттық жаттығулар: 1) Велосипедтебу. Үшдөңгелектівелосипедтітура,шеңбербойымен,оңғажәнесолғабұрылып тебу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырушараларынжүргізудебалалардыңденсаулықжағдайынескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу,жаттығулар мен массаж жасау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Балалардысыртқы келбетін бақылауға үйрету; сабынды дұрыс қолдануды, қолды,бетті,кұлақтытазалапжууды,жуынғаннанкейінқұрғатыпсүртуді,орамалдыорнынаіледітарақтыжәнеқол орамалдыпайдалануды үйрету.

	Ортаңғы жастаң (3)	Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтықалақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оңжәне сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оңжәне сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метрқашықтық),аяқтарыналшаққойып,отырып,1,5–2метрқашықтықтандоптыбір-біріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен -еденге(жерге) соғу,қағып алу. Негізгі қимылдар: -солға,оңғабұрылу(отырғанқалыпта); -аяқтыкөтеружәнетүсіру,аяқтардықозғалту(шалқасынанжатқанқалыпта); -отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау,таяқтың,білікшенің(диаметрі6-8сантиметр)бойыменқосалқықадамменжүру. Спорттық жаттығулар: 1) Велосипедтебу. Үшдөңгелектівелосипедтітура,шеңбербойымен,оңғажәнесолғабұрылып тебу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырушараларынжүргізудебалалардыңденсаулықжағдайынескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу,жаттығулар мен массаж жасау. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Балалардысыртқыкелбетінбақылауғаұйрету;сабындыдұрысқолдануды,қолды,бетті,құлақтытазалапжууды,жуынғаннанкейінкүрғатыпсұртуді,орамалдыорнын айлуді,тарақтыжәнеқолорамалдыпайдаланудыұйрету.
	Ересек топ (4 жастаң)	Жалпы дамытушы жаттығулар. Жүгіру.Бірқалыпты,шашырап,берілгенбағытта,әртүрліқарқынмен,заттардың арасымен, аяқтың ұшымен, белгі бойынша тоқтап, бірінің соңынанбірі (20 метр дейін) шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру; бағыттыөзгертіп, шашырап, 30-40 секунд бойына тоқтамай жүгіру, жүруден жүгіругежәнекерісінше ауысу. Негізгі қимылдар: Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналғанжаттығулар. Мәдени-гигиеналық ережелерді орындау білімін бекіту. Үстелбасындағымәдениеттіңқарапайымдағдыларынқалыптастыру: нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып шайнау, тамақ ішкенде сөйлемей, үстелбасындадұрыс отыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары: 1) Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауғақызығушылық пенықылас танытуға баулу. Спорттық жаттығулар: 1) Велосипед тебу: үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердіңкөмегіменжәнекөмегіңсізтүсуге,ересектердіңкөмегіменжәнеөзбеті ншерөлдібасқаруғаұйрету.
	МАД топ (5 жастаң)	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқтың басын таяққа, арқанға тірей отырып, өкшемен бір жағымен қырындап жүру. Таяқ, білікше бойымен (диаметрі 6–8 см) табанның ортасын тірей отырып, бір қырындап жылжу. Табанды бүгу, түзулеу, айналдыру. Негізгі қимылдар: Лақтыру, қағып алу, домалату. 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру; допты бір қолмен еденнен

		ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу; Еңбектеу, өрмелеу. Құрсауларды айналдырып, олардың ішінен өту; орындықтан еңбектеп өтуді жүрумен алмастыру. 3–4 доғаның астынан еңбектеп өту; гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу, арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу, қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: Жүзу. Суға басын батырып отыру. Хауыздың қабырғасынан екі аяқтап күшпен алға ұмтылу жаттығуын жасау. Шалқасынан және кеудесімен сырғанау, суға дем шығару. Баланың өзіне ыңғайлы кез-келген тәсілмен жүзу; Спорттық ойын элементтері: Баскетбол. Кеуде тұсынан қос қолдап допты лақтыру. Ойынды командамен ойнауға үйрену; Дербес қимыл белсенділігі Балалардың қимылды ойындарды дербес ұйымдастыруына жағдай жасау, игерген қимыл дағдыларын серуенде жетілдіру. Серуен өткізілетін орынды дұрыс жабдықтау Күтілетін нәтижелер Спорттық ойындардың элементтерін орындайды, спорттық жаттығуларды орындау техникасын біледі; шынықтыру шараларының маңыздылығы мен қажеттілігін түсінеді; спорттық ойындардың элементтерін орындайды, спорттық жаттығуларды орындау техникасын біледі;
--	--	---

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Кіші (2 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; 3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу

Ортаңғы (3 жастан)	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. Негізгі қимылдар: 1) жүру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы еркін жүру және жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, тізені жоғары көтеріп жүру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, шеңбер бойлап, қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтай қалып, жүрелеп, бұрылып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, төбешікке шығып және төбешіктен түсіп саппен жүру; 2) жүгіру. Белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы жүгіру дағдыларын қалыптастыру: сапта бір-бірлеп, бірінің артынан бірі, аяқтың ұшымен, қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіру, аралықты сақтай отырып, бағытты өзгертіп, шеңбер бойлап, тоқтай қалып, "жыланша", заттарды айналып өтіп, алаңның бір жағынан екінші жағына және т.с.с. жүгіру; 3) секіру. Екі аяқтап басты затқа тигізе отырып, жоғары қарай 2-3 метр қашықтықта алға қарай жылжи отырып, тұрған жерінен ұзындыққа, 5-10 см биіктіктегі зат арқылы жерде жатқан жалпақ құрсауға секіру дағдыларын қалыптастыру; Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру; Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу
Ересек топ (4 жастан))	1.Жүгіру. Секіру (далада).Тепе-теңдікті сақтау Түрлі бағытта, бытырап жүгіруді бекіту.Аяқтыңбіреуін – алға, екіншісін – артқақойыпсекіруді жетілдіру. 2. Лақтыру. Тепе-теңдікті сақтау. Басынанасыралақтыру және оны қағып алуды бекіту. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5–6 доп арқылы кезекпен, қолдыңтүрліқалпымен аттап өтуді бекіту. 3. Лақтыру.Өрмелеу.Басынанасыралақтыру және оны қағып алуды бекіту. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді бекіту Еңбектеу. Лақтыру. Бөрене,гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйретуді жалғастыру. Допты екі қолымен басынан асыра және бір қолымен кедергі арқылылақтыру(2м арақашықтық) Жүру. Еңбектеу. Бағытты, қарқынды өзгертіпжүрудіүйрету. Бөрене,гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйретудіжалғастыру

	МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар Аяқтың басын таяққа, арқанға тірей отырып, өкшемен бір жағымен қырындап жүру. Таяқ, білікше бойымен (диаметрі 6–8 см) табанның ортасын тірей отырып, бір қырындап жылжу. Табанды бүгу, түзулеу, айналдыру. Негізгі қимылдар Тепе-теңдікті сақтау. Арқан, жіптің бойымен басына қапшықты қойып, бір жақ жанымен қырындап адымдап жүру; гимнастикалық орындық үстімен арақашықтығы баладан екі қадам қашықтықта қойылған толтырылған доптардан аттап жүру, бір-бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналу, көтеріңкі заттың үстімен жүру, көлденең және көлбеу бөрене бойымен жүру және жүтіру, "Қарлығаш" жаттығуын орындау; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолды шапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: Судағы аэробика. Бұрылыстар, секірулер жасай отырып судағы қимылдар, ернеуде тұрып, басқа да жалпы дамытушы жаттығуларды жасау. Спорттық ойын элементтері: Бадминтон. Воланды ракеткамен белгілі бір жаққа бағыттап отырып, қағып лақтыру. Тәрбиешімен жұптасып ойнау; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Күтілетін нәтижелер спорттық ойындардың элементтерін орындайды, спорттық жаттығуларды орындау техникасын біледі. тамақтану. Дәрумендер туралы білім. Су және оның ағзаға қажеттілігі. Азық-түліктер, оларды қолдану тәсілдері; аурудың алдын алу. Табиғи факторлардың көмегімен шынықтыру. Ұйқы мен демалысты дұрыс ауыстыру – денсаулық кепілі. Зиянды және пайдалы әдеттер.
--	---------------------------	--

А й ы	Ұйымдасты рылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Кіші (2 жастан)	Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Негізгі қимылдар: - қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеруге негізделген (бірінен емес екезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Спорттық жаттығулар: 1) Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік еместөбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтауға жеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.

	Ортаңғы (3 жастан)	Жүру. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Негізгі қимылдар: - қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеружәне түсіру (біргенемесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға-оңға) бұрылу; - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; Спорттық жаттығулар: 1) Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік еместөбеден сырғанау. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтауға жеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.
СӘУІР	Ересек топ (4 жастан)	1. Секіру. Самокат тебу (далада). 20–25 см биіктіктен секіруді бекіту. Самокаттебуді үйрету. Оңға, солға бұрылыстарды орындау 2. Тепе-теңдікті сақтау. Сапқатұру Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту. Қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құруды бекіту 3. Сапқатұру. Жүгіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүруді бекіту. 50–60 метрге жүгіруге үйрету 4. Секіру Футбол (далада) Алға ұмтыла секіруді жетілдіру. Допты қақпаға домалатуды үйрету 5. Секіру. Лақтыру, қағып алу Допты жоғары лақтыру және қағып алуды бекіту. Алға ұмтыла секіру. 6. Еңбектеу. Лақтыру, қағып алу Допты жоғары лақтыру және қағып алуды бекіту Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеуді жетілдіру
	МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар 6 метрге дейін қолмен жүру (екінші бала бірінші баланың аяғынан ұстап жүреді), екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екіншісі оның аяғына отырады (7–10 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын қосып сермейді (7–10 рет), топтасып отырған күйі алға, артқа "әткеншек" жасап домалау (7–10 рет), (5 метрге дейін) қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу. Негізгі қимылдар. Сапқа тұру, сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Сап түзеу және сапқа қайта тұрудың бұрын игерілген әдістерін қайталау және жетілдіру. Жүру барысында жұптасып және қайтадан бір қатарға тұру; педагогтың тапсырмаларын орындай отырып, жүру және жүгіру кезінде сапта тұрып бір қатардан үш қатар құру, қимыл процесінде жұптасу және қайтадан бір қатарға тұру, саптағы бір қатардан үш, төрт қатарға қайта сап түзеп тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене

		жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолдышапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: Велосипед, самокат тебу. Оң және сол аяқпен итеріліп, самокат тебу Спорттық ойын элементтері: Футбол. Жұптасып тұрып, допты аяқпен бір-біріне домалату, аяқпен қатарынан бірнеше рет қабырғаға соғу; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Күтілетін нәтижелер Табиғатты қорғау. Ағаштың түрлері туралы білу. Өсімдіктің түрлерін анықтай білу; әлеуметтік әлем. Үйде өзін қауіпсіз ұстаудың қарапайым ережелері. Төтенше қызметтердің телефондарын білу. Балабақшаның ойындық және спорттық орындарында құралдарды қажетіне қарай қолдана білу.
--	--	--

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
	Кіші (2 жастан)	Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқықадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Негізгі қимылдар: - қолдарыналдынан емесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қолсаусақтарын жұмжұ және ашу. - қолдарды алғасозып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Спорттық жаттығулар: 1) Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суғатусу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындармен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.
МАМЫР	Ортаңғы (3 жастан)	Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқықадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Негізгі қимылдар: - қолдарыналдынан емесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қолсаусақтарын жұмжұ және ашу. - қолдарды алғасозып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; Спорттық жаттығулар: 1) Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суғатусу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындармен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Ересек топ (4 жастан)	1.ЖүгіруӨрмелеу. Жетекшінің ауысуымен, қарқындыжылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуді бекіту 2.Жүру. Лақтыру (далада). «Жыланша» ирелендеп жүруге үйрету. Басынан асыра лақтыружәнеонықағып алуды бекіту. 3.Судаойнау,судаотырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп, қимылдар орындау, еркін әдіспен жүзуге талпыну қимылдарын үйретуді жалғастыру 4.Лақтыру Затты көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта)оң,сол қолмен лақтыруды жетілдіру
МАД топ (5 жастан)	Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамытушы жаттығулар. Бір қолдан екінші қолға затты алға, арқаға, басынан асыра қайта қою. Қолды алда шапалақтау және арқа артына қою. Қолдың білектерін айналдыру. Қолдың саусақтарын жазып, жұму. Негізгі қимылдар. Жүгіру. Заттарды аттап өтіп бір-бірден бір қатарда, тізені жоғары көтере отырып, бағытсыз ирелендеп, 2 мин. дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру, жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100–120 м қашықтыққа; белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіру; қырлы бөренелерден аттау арқылы орташа қарқынмен бір-бірлеп бір қатарда жүгіру; үш қатарға қайта сап түзеу арқылы (жолай кегльді алу); баяулатып, сап түзеу арқылы жылдамдыққа ирелендеп жүгіру; қиылысқан жерлермен баяу жүгіру; Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Музыка ырғағына сәйкес түрлі қарқында қимылдар жасау. Өздеріне таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем де, ырғақты етіп орындау. Аяқты өкшеге кезектестіріп қойып, топылдату. Бір қырымен тізе бүге отырып жүру. Қарапайым музыка ырғағына сай қолдышапалақтау. Түзу бағытта шоқырақтап жүру. Жұптасып, шеңбер бойымен қозғалу. Спорттық жаттығулар: Судағы аэробика. Бұрылыстар, секірулер жасай отырып судағы қимылдар, ернеуде тұрып, басқа да жалпы дамытушы жаттығуларды жасау. Спорттық ойын элементтері: "Городки". Бастапқы қалыпты дұрыс ұстап тұрып, таяқты бір қырындап лақтыру. 3–4 пішінді білу. Қалашықты (2–3 м) және (5–6 м) аралықтан таяқ лақтырып құлату; Дербес қимыл белсенділігі Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға, көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Күтілетін нәтижелер Қоғамдық орындарда қарапайым мәдениеттілік және қауіпсіз мінез-құлық ережелерін меңгеру. Жалпыға ортақ құрал-саймандарды ұқыпты және дұрыс қолдана білу (жедел сатылар, лифттер, әткеншектер бір қатарға қайта тұра алады, сап түзеп жүруден бір және екі қатармен қайта тұра алады, бір орында бұрылады; спорттық ойын элементтерін және жаттығуларын меңгерген;

