

«Қуаныш» бөбекжайы»
2021-2022 оқу жылына арналған перспективалық жоспар
Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі
Кіші топ

Қыркүйек: өтпелі тақырып: «Балабақша»

Мақсаты: өз тобы, балабақша, ойыншықтар туралы білімдерін кеңейту. Айналаға деген көзқарасын қалыптастыру. Өзара көмек көрсетуге үйрету. Балалардың достық қарым-қатынастарын жетілдіру. Сыйластыққа, адамгершілікке тәрбиелеу.

№	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Күні
1.	«Менің балабақшам»	Қос аяқпен секіру (аяқ бірге-аяқ алшак) үйрету. Сап-тізбекке бір-бірден тұру; секіру (аяқ бірге-аяқ алшак) қимылдарын бекіту.	1. Педагогтың артынан жүру және бірқалыпты жүгіруге үйрету. Жолақтың үстімен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқтап секіру 2. Педагогтың артынан жүру және бірқалыпты жүгіруге үйрету. Жолақтың үстімен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура бағытта домалату. 3. Педагогтың артынан жүру және бірқалыпты жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеуге үйрету.		
2.	«Менің достарым»	Тура жолмен жүру және жұптасып жүруді үйрету. Бір-біріне допты домалату. Алға қарай секіру және тепетеңдікті сақсауды үйрету.	1. Жұптасып жүру және шашырап жүгіру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеуге үйрету. Алға қарай ұмтыла отырып, қос аяқпен секірпемен секіру. 2. Жұптасып жүру және шашырап жүгіру. Алға қарай ұмтыла отырып, қос аяқпен секірпемен секіру. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 3. Жұптасып жүру және шашырап жүгіру. Жиіктері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру.Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2		

			арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру		
3.	«Менің сүйікті ойыншықтарым»	Жай жүру және секіру тепетеңдікті сақтауды үйрету. Шеңбермен жүруді үйрету. Доғаның астынан жүруді үйрету.	<p>1. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру және жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Жол бойымен еңбектеу.</p> <p>2. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру және жүгіру. Баланың көзінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Доғаның астымен еңбектеу.</p> <p>3. Шеңбер бойымен қол ұстасып жүру және жүгіру. Доғаның астымен еңбектеу. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру.</p>		
4.	«Жиһаздар»	Жүру, жүгіру кедергілерден дұрыс жүруді үйрету. Тепетеңдікті сақтауды үйрету.	<p>1. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p> <p>2. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.</p> <p>3. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p>		
5.	«Дені саудың-жаны сау»	Жүру, жүгіру кедергілерден дұрыс жүруді үйрету. Тепетеңдікті сақтауды	<p>1. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Лентамен еденде 10-20 см</p>		

		<p>үйрету (қайталау)</p>	<p>қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. 2. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. 3. Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен жүру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру.</p>		
--	--	---------------------------	--	--	--

Қазан: өтпелі тақырып: «Қөш келдің Алтын күз!»

Мақсаты: Отбасына деген сүйіспеншілік, мейрімділік сезімдерін арттыру.

Айналаға деген көз қарасын дамыту, тазалыққа тәрбиелеу. Үй және көше қауіпсіздік ережелерін үйрету.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Ас атасы нан»	Тепетендікті сақтай отырып алға қарай секіруді үйрену. Бағытты өзгертіп жүгіруді үйрету. Допты домалатуды үйрету.	1. Бағытты өзгерте отырып жүру және берілген бағытта жүгіру. Лентамен еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. 2. Бағытты өзгерте отырып жүру және берілген бағытта жүгіру. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату 3. Бағытты өзгерте отырып жүру және берілген бағытта жүгіру. Төрттағандап құрсаудың астымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып допты бір-біріне		
2.	«Күз сыйы»	Кедергілер арқылы жүру, допты домалату, қос аяқпен тепетендікті сақтап алға секіруді үйрену.	1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру 2. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру Гимнастикалық орындықпен жүріп тепе-теңдікті сақтау. 3. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындықпен жүріп тепе-теңдікті сақтау. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың арасымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату.		
3.	«Жыл құстары»	Балаларға дене шынықтыруға деген қызығушылықтарын арттыру. Допты	1. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа доптарды домалату. Доғаның астымен		

		домалатуды, төрттағандап еңбектеуді	<p>нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p> <p>2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Доғаның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Қос аяқпен ленталардың үстінен секіру.</p> <p>3. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Қос аяқпен ленталардың үстінен секіру. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p>		
4.	«Ересектердің күзгі еңбегі»	Тепетендікті сақтай отырып жұмсақ модульдерге шығуды үйрету. Денешынықтыруға деген қызығушылықтарын арттыру.	<p>1. Жүруден жүгіруге ауысу, заттардың арасымен жүгіру. Орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Заттарға шығуда (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа)тепе теңдікті сақтау.</p> <p>2. Жүруден жүгіруге ауысу, заттардың арасымен жүгіру. Заттарға шығуда (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа)тепе теңдікті сақтау. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру.</p> <p>3. Жүруден жүгіруге ауысу, заттардың арасымен жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру.</p>		

Қараша: өтпелі тақырып: «Менің отбасым»

Мақсаты: Балаларға денсаулықтың қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігі туралы түсіндіру. Денсаулықты сақтауға, ұқыпты, таза да әдемі болуға, зиянды әдеттен аулақ болуға салауатты өмір салтын сақтап өмір сүруге тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Отбасы мүшелері»	Бір бірден сап-тізбекке тұру; тоқтап және тапсырманы орындай жүру. Допты бір-біріне тура бағытта домалатуды үйрету.	1. Бағдар бойынша жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Бағдар бойынша жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Доптарды бір-біріне домалату. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. 3. Бағдар бойынша жүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру.		
2.	«Менің көшем»	Кедергілерден тепетеңдікті сақтай отырып аттап өтуді, алға қарай қос аяқпен секіруді үйрену.	1. Кедергілерден аттап жүру және белгі бойынша тоқтап жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. 2. Кедергілерден аттап жүру және белгі бойынша тоқтап жүгіру. Еденде 10-20 см қашықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. 3. Кедергілерден аттап жүру және белгі бойынша тоқтап жүгіру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға төменнен, (қағып алмай) лақтыру.		
3.	«Үйдегі және көшедегі қауыпсыздық»	Гимнастикалық бөрене үстінен тепе-теңдікті сақтап тура бағытта жүруді үйрету. Сап тізбекті сақтай отырып	1. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға төменнен, (қағып алмай) лақтыру. Доғаның астымен бірінің артынан бірі еңбектеу.		

		доғаның астынан еңбектеуді үйрену.	<p>2. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Доғаның астымен бірінің артынан бірі еңбектеу.</p> <p>Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу.</p> <p>3. Ұзындығы 2,5-2 м, ені 25 см (2 жаста), 20 см (3 жаста) тақтай бойымен жүру, шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүгіру. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу.</p> <p>Заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа)</p>		
4.	«Ата –аналар еңбегі»	Тепе-теңдікті сақтап кедергілерден аттап жүруді, гимнастикалық бөрене үстімен жүру, допты жоғарыдан қос қолмен лақтыруды үйрету.	<p>1. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Заттарға шығу (гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге және тағы басқа), тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. 10-15 см биіктен секіру.</p> <p>2. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. 10-15 см биіктен секіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру.</p> <p>3. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап еңбектеу.</p>		

Желтоқсан: өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»

Мақсаты: Отанға деген сүйіспеншілігін арттыру, патриоттық сезімін дамыту. Туған жерді аялауға, қорғауға тәрбиелеу. Еліміздің рәміздерін қастерлеуге, махаббат сезімдерін ояту.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Жайнай бер Қазақстаным!» (ҚР Президенті, мемлекеттік рәміздер)	Шеңберді құруды жіне шеңбер бойымен жүруді, арқан астымен еңбектеуді, тепетендікті сақтап гимнастикалық бөрененің үстімен жүруді үйрету.	1. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру. Арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Заттардан (биіктігі 10-15см) аттау. 2. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру Заттардан (биіктігі 10-15см) аттау. Гимнастикалық скамейканың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 3. Шеңбер бойымен жүру және жүгіру Гимнастикалық скамейканың үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру.		
2.	«Тәуелсіз Қазақстан»	Кедергілер астынан төрттағандап жүруді үйрету. Дене шынықтыруға қызығушылықтарын арттыру.	1. Жүруді жүгірумен ауыстыру. Үстелдің астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. 2. Жүруді жүгірумен ауыстыру. Алға қарай ұмтыла екі аяқтап секіртпемен секіру. Орнында баяу айналу. 3. Жүруді жүгірумен ауыстыру. Орнында баяу айналу. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу.		
3.	«Туған өлкем»	Кедергі арасынан еңбектеп жүру, допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыруға үйрету; доптың ұшуына дұрыс траектория беру,	1. Жіптен немесе таяқтан аттап жүру бағытты өзгертіп жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру. 10-15 см биіктен секіру. 2. Жіптен немесе таяқтан аттап жүру бағытты өзгертіп жүгіру. 10-15 см биіктен секіру. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттау. 3. Жіптен немесе таяқтан аттап жүру		

			бағытты өзгертіп жүгіру. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (ленталардан, текшелерден және тағы басқа) аттау. Үстелдің астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.		
4.	«Қош келдіңжаңа жыл»	Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту.Еденде жатқан заттан екі аяқпен екпінмен серпіле секіру.	<p>1. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру.</p> <p>2. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру. 10-15 см биіктен секіру.</p> <p>3. Кедергілерден аттап жүру және 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. 10-15 см биіктен секіру. Орнында баяу айналу.</p>		

Қаңтар: өтпелі тақырып: «Қызықты қыс мезгілі»

Мақсаты: Табиғат әлеміне балалардың танымдық қызығушылығын арттыру. Табиғатқа, туған өлкеге сүйсіну, қамқорлық, сүйіспеншілік сезімдерін тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Қыс қызығы»	Гимнастикалық бөрененің үстімен еңбектеуді үйрену, педагог лақтырған добын қағып алу,	1. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 2. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. 3. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру.		
2.	«Қардың пайдасы»	Гимнастикалық бөрененің үстімен еңбектеуді үйрену, педагог лақтырған добын қағып алу,	1. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға (кеуде тұсынан, (қағып алмай) лақтыру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. 2. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Жиектері шектелген тура жолақпен (ені 20-25 см, ұзындығы 2-2,5 м) жүру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. 3. Жан-жаққа жүру және шашырап жүгіру. Бір орында тұрып екі аяқтап секіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру.		

3.	«Қыстайтын құстар»	<p>Допты екі қолмен желке тұсынан лақтыруға үйрету; доптың ұшуына дұрыс траектория беру, Еденде жатқан заттан екі аяқпен екпінмен серпіле секіру.</p>	<p>1. Берілген бағытқа жүру және жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға жоғарыдан, (қағып алмай) лақтыру. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см).</p> <p>2. Берілген бағытқа жүру және жүгіру. Алға қарай ұмтыла затқа дейін екі аяқтап секіру (10-15см). Гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру.</p> <p>3. Берілген бағытқа жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындықтың үстімен тепе-теңдік сақтап жүру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға төменнен, (қағып алмай)лақтыру.</p>		
4.	«Аңдардың қысқы тіршілігі»	<p>Ирелең жолмен жүруге, Шектелген алаңмен тепе- теңдік сақтай жүруді бекіту, бөрененің үстімен еңбектеуді үйрену,</p>	<p>1.Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. Екі қолмен 1-1,25 м арақашықтықтағы (көлденең) нысанаға төменнен, (қағып алмай)лақтыру. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу.</p> <p>2.Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. Еңіс тақтайдың үстімен еңбектеу. Еңіс тақтайдың үстімен (ені 25 см, бір басы 15-20 см көтерілген) жүру.</p> <p>3.Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. Еңіс тақтайдың үстімен (ені 25 см, бір басы 15-20 см көтерілген) жүру.</p> <p>Жолбойымен төрттағандап еңбектеу.</p>		

Ақпан: өтпелі тақырып: «Ғажайыптар әлемінде»

Мақсаты: Табиғат біздің алтын ұямыз, қоршаған ортамыз, тіршілік көзіміз екенін, оларды қорғау, аялау, ардақтауды үйрету. Қоршаған ортаны ластамай сақтауға тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Қызықты аспан әлемі»	Ирелең жолмен жүруге, Шектелген алаңмен тепе-тендік сақтай жүруді бекіту, бөрененің үстімен еңбектеуді үйрену,	1. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Жол бойымен төрттағандап еңбектеу. Орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру. 2. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Орнынан ұзындыққа (20-50см) секіру. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. 3. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. Доғаның, орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу.		
2.	«Су асты құпиялары»	Еденде жатқан заттан екі аяқпен екпінмен серпіле секіру. Гимнастикалық бөренеге тінуді және тепетендікті сақтауды үйрету.	1. Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. Доғаның, орындық, астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. 10-15 см биіктен секіру. 2. Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. 10-15 см биіктен секіру. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. 3. Шеңбер бойымен қолдарының әртүрлі қалыптарымен жүру және әртүрлі қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. Үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу.		
3.	«Әлемнің ғажайыптары»	Тепе-тендік сақтай жүруді бекіту, еденде жатқан заттан еңбектеп өтуді үйрету.	1. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен домалату.		

			<p>2. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Көзінің және кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен домалату. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру.</p> <p>3. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру. 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату.</p>		
4.	«Адамның ғажайып мүмкіндіктері»	Тепетендікті сақтай тұрып артқа жүру. Допты бір қолмен лақтыру, доптың ұшуына дұрыс траектория беру	<p>1. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүру және жүгіру. 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату. Заттардан (биіктігі 10-15 см), шеңберден шеңберге аттау.</p> <p>2. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүру және жүгіру. Заттардан (биіктігі 10-15 см), шеңберден шеңберге аттау. Бір және екі қолымен допты еденге ұру.</p> <p>3. Шағын топқа бөлініп және бүкіл топпен жүру және жүгіру. Бір және екі қолымен допты еденге ұру. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (таспалардан, текшелерден және тағы басқа) аттау.</p>		

Наурыз: өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі»

Мақсаты: Халық өнеріне, Қазақстанда өмір сүретін халқтардың мәдениетіне қызығушылығын дамыту. Қазақ халқының салттарын, дәстүрлерін қадірлеуге, құрметтеуге тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Көктем жаршысы құстар»	Биіктіктен жерге секіруді үйрету, допты оң қолмен нысанаға тигізу, аяқты тізеден сал бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстау дағдыларын бекіту.	<p>1. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Төрттағандап тақтаның үстімен 20 см арақашықтықта орналасқан бірнеше кедергіден (таспалардан, текшелерден және тағы басқа) аттау. Қарама-қарсы отырып допты бір-біріне домалату.</p> <p>2. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Қарама-қарсы отырып допты бір-біріне домалату. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу.</p> <p>3. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Гимнастикалық орындыққа, жұмсақ модульге шығып тұру, қолын жоғары көтеру, түсу. Қос аяқпен алға жылжи отырып секіру</p>		
2.	«Нұр төккен, гүл көктем»	Шеңбер құру, шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Тақтай үстінде жүріп тепе-теңдікті сақтай білу.	<p>1. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Қос аяқпен алға жылжи отырып секіру. Доғаның астымен бірінің артынан бірі еңбектеу.</p> <p>2. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Доғаның астымен бірінің артынан бірі еңбектеу. Бір қолымен допты еденге ұру.</p> <p>3. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Бір қолымен допты еденге ұру. Үстелдің астымен нысанаға дейін</p> <p>төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу.</p>		
3.	«Жылғалардан су ақты»	аяқты тізеден сал бүгіп, секіріп, аяқты алшақ, бірге ұстау дағдыларын	1. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Үстелдің астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Шеңберден шеңберге аттау.		

		бекіту. Нысанаға оң қолмен лақтыру.	2. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Шеңберден шеңберге аттау. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. 3. Аяқтың ұшымен жүру, заттардың арасымен жүгіру. Арқанның астымен нысанаға дейін еңбектеу. Орнынан (20-50 см) ұзындыққа секіру.		
4.	«Көктемгі ағаштар»	Шеңбер құру, шеңбер бойы жүру және жүгіруге жаттықтыру. Арқан бойымен жүріп тепендікті сақтай білу.	1. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Орнынан (20-50 см) ұзындыққа секіру. Допты кеуде тұсынан жоғары қарай лақтыру. 2. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Допты кеуде тұсынан жоғары қарай лақтыру. Керілген арқанның астымен еңбектеу. 3. Жұптасып жүру және бірінің соңынан бірі (20м дейін) жүгіру. Керілген арқанның астымен еңбектеу. Секіртпеден секіру.		

Сәуір: өтпелі тақырып: «Бізді көршаған әлем»

Мақсаты: Балаларға еңбек, сүйіспеншілік түсінік беру, еңбек ету дағдыларын дамыту, еңбек сүйгіштікке тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Ғажайып әлемі» (өлі табиғат құбылыстары)	Допты арақашықтыққа лақтыру, оң және сол қолмен нысанаға дәл тигізу.	1. Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. Секіртпеден секіру. 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату. 2. Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату. Орнында баяу айналу. 3. Ирелендеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. Орнында баяу айналу. Секіртпеден секіру.		
2.	«Көліктер»	аяқты тізеден сал бүгіп жүру, сапқа тұру, педогогтан допты арақашықтыққа лақтыру, қос қолмен допты нысанадан асыру.	1. Едендегі немесе еденнен 15-30 см көтерілген арқаннан аттап жүру, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Секіртпеден секіру. Допты екі қолымен жерге соғу. 2. Едендегі немесе еденнен 15-30 см көтерілген арқаннан аттап жүру, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Допты екі қолымен жерге соғу. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. 3. Едендегі немесе еденнен 15-30 см көтерілген арқаннан аттап жүру, 30-40 сек бойына үзіліссіз жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан секіру. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу.		
3.	«Электроника әлемі»	Шеңбер құру, шеңбер бойы жүру және жүгіру, қос қолмен	1. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. Еденде 10-20 см қашықтықта (2		

		допты нысанадан асыру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді және түсуді үйрету.	арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру. 2. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату. 3. Қарқынды өзгерте отырып, жүру және бағытты өзгертіп жүгіру. Кеудесінің тұсынан әртүрлі заттардың астымен 0,5-1,5 м арақашықтыққа отырған және тұрған қалыптан доптарды домалату.		
4.	«Достық біздің тірегіміз»	Сапқа тұру, Оң және сол нысанаға көздеп лақтыру, аяқты тізеден сал бүгіп жүру, қос қолмен допты нысанадан асыру, қос аяқпен алшақ секіруді үйрену.	1. Еденнен 20 см биік керілген арқанның үстінен аттап жүру, 30-40 сек үзіліссіз жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта (2 арқаннан тұратын жолақ арқылы) жатқан арқаннан, таспадан секіру. Доптарды бір-біріне домалату. 2. Еденнен 20 см биік керілген арқанның үстінен аттап жүру, 30-40 сек үзіліссіз жүгіру. Доптарды бір-біріне домалату. Еденде 10-20 см қашықтықта жатқан лентадан секіру. 3. Еденнен 20 см биік керілген арқанның үстінен аттап жүру, 30-40 сек үзіліссіз жүгіру. Еденде 10-20 см қашықтықта жатқан лентадан секіру. Допты бір қолымен жерге соғу.		

Мамыр: өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін»

Мақсаты: Ересектер еңбегі туралы білімдерін жетілдіру. Ересектердің еңбегінің мәнін түсінуге, оған құрметпен қарауға тәрбиелеу.

	Өтпелі тақырып	Мақсаты	Мазмұны	топ	Уақыты
1.	«Отан қорғаушылар (ҚР әскері, Ұлы Отан соғысының ардагерлері)»	Шеңбер құру, шеңбер бойы жүру және жүгіру, гимнастикалық қабырғаға өрмелеуді және түсуді үйрету, қос қолмен допты нысанадан асыруды үйрету.	1. Еденнен 15-30 см көтерілген бөренеден, текшеден, гимнастикалық таяқшадан аттап жүру және белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Допты бір қолымен жерге соғу. Орнында баяу айналып тепе-теңдікті сақтау 2. Еденнен 15-30 см көтерілген бөренеден, текшеден, гимнастикалық таяқшадан аттап жүру және белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Орнында баяу айналып тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық скамейканың астымен еңбектеу. 3. Еденнен 15-30 см көтерілген бөренеден, текшеден, гимнастикалық таяқшадан аттап жүру және белгі бойынша тоқтап, жүгіру. Үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу.		
2.	«Мамандықтың бәрі жақсы»	Нық қадаммен алға және артқа жүруді үйрету, допты педогогтан асырып лақтыру, арқан үстімен жүріп және тепетеңдігін сақтауды үйрету.	1. Ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. Үстел, арқанның астымен нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тізесімен тіреп) еңбектеу. Алға қарай ұмтыла қос ақпен секіру(10-15 см). 2. Ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. Алға қарай ұмтыла қос ақпен секіру (10-15 см). Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. 3. Ирелеңдеген баудың бойымен еркін жүру, шашырап жүгіру. Кедергілі жазықтың бетімен еңбектеу. Еденде 20 см қашықтықта жатқан лентадан секіру.		

3.	«Көңілді жаз»	Нық қадаммен алға және артқа жүруді үйрету, допты педогогтан алыс лақтыру, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және түсуді үйрету,	<p>1. Жүруді мен жүгіруге ауыстыру және керісінше. Ауданы 50 x 50 см, биіктігі 10 см мінбеге өрмелеу. 10-15 см биіктен секіру</p> <p>2. Жүруді мен жүгіруге ауыстыру және керісінше. 10-15 см биіктен секіру. Орнында баяу айналу.</p> <p>3. Жүруді мен жүгіруге ауыстыру және керісінше. Орнында баяу айналу. 10-15 см биіктен секіру.</p>		
----	----------------------	--	---	--	--

«Қуаныш» бөбекжайы»
2021-2022 оқу жылына арналған перспективалық жоспар
Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі
Ортаңғы тобы

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қыркүйек. Өтпелі тақырып: «Балабақша»	1 апта «Менің балабақшам»	1.Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
		2. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу.	
		3. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	
	2 апта «Менің достарым»	1.Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
		2. Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.	
		3. Сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
	3 апта «Менің сүйікті ойыншықтары м»	1. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
		2. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.	
		3. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
	4 апта «Жиһаздар»	1.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.	
		2.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
		3. Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Казан. Өтпелі тақырып: «Қош келдің Алтын»	1 апта «Ересектердің күзгі еңбегі»	1.Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
		2. Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	
		3. Тапсырманы орындай отырып, сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
	2 апта «Ас атасы - нан»	1.Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	
		2. Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату.	
		3. Тапсырманы орындай отырып, сапта бірінің артынан бірі жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.	
	3 апта «Күз сыйы»	1.Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
		2. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру.	
		3. Тізені жоғары көтеріпжүру және аяқтың ұшымен жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. «Жыланша» арасы алшақ тұрған заттар арасымен еңбектеу.	
	4 апта	1.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Допты қақпадан асыра лақтыру.	

	«Жыл құстары»	2.Аралықтысақтай отырып жүру және жүгіру. Допты қақпадан асыра лақтыру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
		3.Аралықты сақтай отырып жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қараша. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»	1 апта «Мамандықтың бәрі жақсы»	1. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. 2-3 м қашықтыққа алға жылжи отырып секіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу.	
		2. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Еденге қойылған тақта бетімен еңбектеу. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру.	
		3. Бағытты өзгертіп жүру және жүгіру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру	
	2 апта «Отбасы мүшелері»	1. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Допты екі қолымен көкірек тұсынан лақтыру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу.	
		2. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. 40 см биіктіктегі доғамен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		3. Қол мен аяқ қозғалыстарын үйлестіріп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру	
	3 апта «Менің көшем»	1. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Екі қолмен жоғары бастан асыра лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу.	
		3. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топпен қайта тұру. Тұрған орнынан ұзындыққа секіру. Допты жоғарыға лақтыру.	
	4 апта «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»	1. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Допты жоғарыға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу.	
		2. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	
		3. Шеңбер бойлап және тоқтап жүру және жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Желтоқсан: Өпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»	1 апта «Ата-аналар еңбегі»	1.«Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.	
		3. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.	
	2 апта «Жайнай бер, Қазақстаным! (ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)»	1.Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру.	
		2. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		3. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.	
	3 апта «Тәуелсіз Қазақстан»	1.Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.	
		2.Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты тура нысанаға лақтыру.	
		3. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Допты тура нысанаға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	
	4 апта «Туған өлкем»	1.Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
2.Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты тура нысанаға лақтыру.			

		3. Жүрелеп жүру және «жыланша» жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Лақтырған допты қағып алу.	
--	--	---	--

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қаңтар. Өтпелі тақырып: «Қызықты қыс мезгілі!»	1 апта «Қош келдің Жаңа Жыл!»	1. Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Лақтырған допты қағып алу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бөрененің үстімен еңбектеу.	
		3. Бұрылып жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу.	
	2 апта «Қыс қызығы»	1. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Лақтырған допты қағып алу.	
		2. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Лақтырған допты қағып алу. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру.	
		3. Төбешікке шығып және одан түсіп саппен жүру және тұтас топпен сапқа қайта тұру. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен жүру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.	
	3 апта «Қардың пайдасы»	1. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу.	
		2. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Орындық аяқтарының арасымен еңбектеу. Допты көлденең нысанаға лақтыру.	
		3. Қол ұстасып, арқаннан ұстап жүру және алаңның бір жағынан екінші жағына жүгіру. Допты көлденең нысанаға лақтыру. Бөрененің үстімен еңбектеу.	
	4 апта «Қыстайтын күстар»	1. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Бөрененің үстімен еңбектеу. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
2. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Еңіс тақтай бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру.			

		3. «Жыланша» заттарды айналып өтіп жүру және жүгіру. Допты екі қолмен жоғарыға лақтыру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру.	
--	--	---	--

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Ақпан: Өтпелі тақырып: «Ғажайыптар әлемінде»	1 апта «Аңдардың қысқы тіршілігі»	1.Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.	
		2.Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру Бір аяқтан бір аяққа секіру.	
		3. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	
	2 апта «Қызықты аспан әлемі»	1.Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Тура секіру.	
		2. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура секіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		3. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Бір аяқтан бір аяққа секіру.	
	3 апта «Су асты құпиялары»	1.Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Бір аяқтан бір аяққа секіру. Көлденең нысанаға лақтыру.	
		2. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Көлденең нысанаға лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	
		3. Нық қадаммен алға жүру және түрлі бағытта жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.	

	4 апта «Әлемнің ғажайыптары»	1. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Алысқа лақтыру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Тура жолмен жүруде тепе-теңдікті сақтау. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	
		3. Нық қадаммен артқа жүру және жылдам (10-20м) жүгіру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Наурыз. Өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі»	1 апта «Адамның ғажайып мүмкіндіктері»	1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Биіктігі 5-10 см заттан жерге секіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.	
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Доғаның астымен өрмелеу.	
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Доғаның астымен өрмелеу. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру	
	2 апта «Көктем жаршысы күстар»	1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тақтай бойымен тепе-теңдік сақтап жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру.	
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	

		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.	
3 апта «Нұр төккен гүл көктем»		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға оң қолмен лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру.	
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Тура нысанаға сол қолмен лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
4 апта «Жылғалардан су ақты»		1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру.	
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Қос аяқпен аяқтарды қосып қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Сәуір. Өтпелі	1 апта «Көктемгі ағаштар»	1. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	
		2. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	

		3. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.	
2 апта «Ғажайыптар әлемі» (өлі табиғат құбылыстары)		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. 15-20 см биіктен секіру.	
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. 15-20 см биіктен секіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.	
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.	
3 апта «Көліктер»		1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. 15-20 см биіктен секіру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	
4 апта «Электроника әлемі»		1. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.	
		2. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру.	
		3. Өз бетінше сапқа тұру және тізені жоғары көтеріп жүру. Қос аяқпен аяқтарды алшақ қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Мамыр. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»	1 апта «Достық біздің тірегіміз»	1. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру.	
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Үлкен допты екі қолмен арқаннан, тордан асыра лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
	2 апта «Отан қорғаушылар»	1 Нық қадаммен алға және артқа жүру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау.	
		2. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Арқан бойымен жүру кезінде тепе-теңдікті сақтау. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру.	
		3. Нық қадаммен алға және артқа жүру. Оң және сол қолмен тік нысанаға көздеп лақтыру. Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту.	
	3 апта «Мен жасай аламын»	1 Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру.Еденде тігінен тұрған құрсаудан еңбектеп өту. Алысқа лақтыру.	
		2. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және түсу.	
		3. Шеңбердегі өз орнын тауып сапқа қайта тұру және баяу қарқында (50-60 сек) жүгіру. Алысқа лақтыру. Допты педагогтан 1-1,5 м арақашықтыққа лақтыру.	
	3 апта «Көңілді жаз»	1.Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 2. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. Қарама-қарсы отырып, аяқты алшақ ұстап допты домалату. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу. 3. Сапта бір-біреуден жүру және жүгіру. 4-6 м арқашықтыққа еңбектеу. Қос аяқпен басты затқа тигізіп секіру.	

«Қуаныш» бөбекжайы»
2021-2022 оқу жылына арналған перспективалық жоспар
Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі
Ересек тобы

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қыркүйек. Өтпелі тақырып: «Балабақша»	1 апта «Менің балабағам»	1. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру.	
		2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру.Допты тура бағытта домалату.	
		3. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.	
	2 апта «Менің достарым»	1. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен,тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру.Құрсаудан еңбектеп өту. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату.	
		2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	
		3. Түрлі тапсырмалармен жүгіру: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру.	
	3 апта «Менің сүйікті ойыншықтарым»	1. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 1,5м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	
		2. Кіші және үлкен кадаммен жүру және жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу.	
		3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен өрмелеу. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру.	
	4 апта «Жиназдар»	1. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру.	
		2. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	
		3. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қазан. Өтпелі тақырып: «Қош келдің Алтын күз!»	1 апта «Ересектердің күзгі еңбегі»	1. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру.	
		2. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	
		3. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру.Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).	
	2апта «Ас атасы-нан»	1. Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу.	
		2. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту.	
		3. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.	
	3 апта «Күз сыйы»	1. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру.Допты аяқтарымен бір-біріне домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	
		2. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	
		3. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру.Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру	
	4 апта «Жыл құстары»	. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.	
		2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру.Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	
		3. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру.Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қараша.Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»	1 апта «Мамандықтың бәрі жақсы»	1. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту.	
		2. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу.	
		3.Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	
	2 апта «Отбасы мүшелері»	1.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	
		2. Баяу қарқында жүру және жүгіру.Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру. қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту.	
		3.Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту.	
	3 апта «Менің көшем»	1.Шапшаң және баяу қарқынменауыса отырып жүгіру.Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайданаттап өту. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу.	
		2. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см).	
		3.1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру.	
	4 апта «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»	1. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу.	
		2. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру.Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.	
		3.Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру.Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Желтоқсан. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»	1 апта «Ата-аналар еңбегі»	1. Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан).	
		2. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Қысқа секіртпемен секіру.	
		3. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру.	
	2 апта «Жайнай бер, Қазақстаным!» ҚР тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)	1. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5 м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру.	
		2. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру.	
		3. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу.	
	3 апта «Тәуелсіз Қазақстан»	1. Баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен өрмелеу. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету.	
		2. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу.	
		3. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Бір-біріне допты домалату.	
	4 апта	1. Шашырап жүру және жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру.	

	«Туған өлкем»	2. Жүруді жүгіруге ауыстыру. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	
		3. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қантар. Өтпелі тақырып: «Қызықты қыс мезгілі!»	1 апта «Қош келдің Жаңа жыл!»	1. Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық). Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру.	
		2. Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен қолдарын белдеріне қойып, текшелерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу.	
		3. Бірінің артынан бірі кедергілерден аттап жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру, басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату.	
	2 апта «Қыс қызығы»	1. Тақтай бойымен жүру және жүгіру. Балаларды төбешіктен сырғанау, бір-бірін сырғанату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу.	
		2. Тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру.	
		3. Бір минут баяу қарқында жүгіру. Басына қап қойып, тепе-теңдікті сақтай отырып, жіптің бойымен жүру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау.	
	3 апта	1. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеу: ырғақты жүру, жеңіл жүгіру. Мұзды жолдармен өздігінен сырғанау. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру.	

	«Қардың пайдасы»	2.Шашырап жүру және жүгіру. Екі аяқтың ұшымен итеріліп, орташа биіктікке секіру.Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу.	
		3.Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру.Алақан мен табанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру.	
	4 апта «Қыстайтын күстар»	1. Қозғалыс бағытын «жыланша» ирелендеп өзгертіп жүру. 2 метр арақашықтықта допты бір-біріне төменнен лақтыру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см).	
		2.Түзу бағытта біркелкі кадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Доғаның астынан еңбектеу (биіктігі 40 см). Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру.	
		3. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Ақпан.Өтпелі тақырып: «Ғажайыптар әлемінде»	1 апта «Аңдардың қысқы тіршілігі»	1.Шашырап жүру және жүгіру. Допты жоғары лақтыру, еденге ұру және оны екі қолымен қағып алу. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелеу.	
		2. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріпжүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелеу. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту.	
		3. Сапта тапсырманы орындай отырып, жүру және жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату.	
	2 апта «Қызықты аспан әлемі»	1.Бағытты өзгерте отырып жүру және жүруден жүгіруге ауысу. Берілген бағытта допты домалату, допты қақпаға домалату. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру.	
		2.Сапта белгі бойынша тоқтап, біреуден жүру және жүгіру. Басына қап қойып, жіптің бойымен жүру.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру.	

		3.Баяу қарқынмен жүру және жүгіру.Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.	
	3 апта «Су асты күпиялары»	1.Орташа қарқынмен жүру және жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру.	
		2.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Бастапқы қалыпта тұрып, түрлі бағытта қойылған доптарды лақтыру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау.	
		3.Кедергілерден аттап жүру және жүгіру. Сапқа тұру барысында бағдар бойынша теңелу; оңға, солға айналу, бұрылыстар жасау. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау.	
	4 апта «Әлемнің ғажайыптары»	1.Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіріп, қырындап адымдау. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу.	
		2.Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеу. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу.	
		3.Белгілі арақашықтықта жүру және жүгіру. Допты бір-біріне лақтырып, оны екі жағынан бірдей еркін қол қимылдарымен қағып алу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру.	
Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Наурыз: Өтпелі тақырып:	1 апта «Адамның ғажайып мүмкіндіктері»	1.Шашырап жүру және жүгіру. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5–2 м арақашықтықтан және көлденеңінен (2–2,5 м арақашықтықта) оң, сол қолмен лақтыру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу.	
		2.Жай қарқында үздіксіз жүгіру. Гимнастикалық орындық бойымен ішпен, орындықтың шетінен ұстап, қолмен тартылып еңбектеу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту.	

		3.Тепе-теңдікті сақтап бөрене үстімен жүру.Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтап, көз мөлшерін дамыту. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру.	
2 апта «Көктем жаршысы күстар»		1.Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру.Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау.	
		2. Түзу бағытта біркелкі қадаммен жүру және бірқалыпты жүгіру. Жоғары тіреуіште жүруде тепе-теңдікті сақтап және денені тік ұстап, заттардың үстінен аттау. Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу.	
		3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Допты бір-біріне лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру.	
3 апта «Нұр төккен гүл көктем»		1. Кең адым жасап, жүгіру адымы тактісін қол қимылдары мен үйлестіріп жылдам қарқынмен жүгіру. Еденге салған тақтай бойымен қос аяқпен секіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.	
		2.Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Допты жоғары қарай лақтырып, оны қос қолымен қағып алу.Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу.	
		3.Жылдам жүгіруде денесін дұрыс ұстау: қимылдауға байланысты денені аздап еңкейту, иықтарын босаңдау ұстау, алға қарау, жүгіру мен жүруді кезектестіру. Қос аяқпен бір құрсаудан екінші құрсауға секіруді, қолдың төмен-алға қарай қимылын аяқтың екпінді итерілуімен үйлестіру, бүгілген аяқтың ұшымен жеңіл жерге түсу. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.	
4 апта «Жылғалардан су ақты»		1.Иректөп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру.	
		2. Сапта екеуден қол ұстасып жүру және жүгіру. Оңға және солға бұрылып екпінмен секіру. Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау.	
		3. Заттардың арасымен жүру және жүгіру.Допты екпінмен итеру және доптың қозғалу бағытын сақтау. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Сәуір. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»	1 апта «Көктемгі ағаштар»	1.Топпен бірқалыпты жүру және жүгіру.Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру.	
		2.Еденге салынған тақтай бойымен тапсырманы орындай жүру — тақтайдың екі басынан бастап жүріп келе жатып, ортасына келгенде бұрылып кейін жүру. Отыру қалпында допты бастан асыра алысқа лақтыру. Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.	
		3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру.Көлбеу тақтай бойымен жоғары қарай еңбектеуде қол мен аяқтың қимылдарын үйлестіру.Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу.	
	2 апта «Ғажайыптар әлемі»(өлі табиғат құбылыстары)	1.Аяқтың ұшымен жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге екі аяғымен бірмезгілде екпінмен итеріліп біртіндеп секіру және ақырындап бүгілген аяқпен жерге түсу. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	
		2.Заттардың арасымен жүру және жүгіру.Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).	
		3. Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру (демалу үзілістері бар 2–3 реттен 10 секіру).Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.	
	3 апта «Көліктер»	1.Қимыл бағытын сақтап, саптізбекте бір бірден жүгіру. Аяғын бірге, аяғын алшақ қойып ырғақты секіріп, басынан асыра қол шапалақтау.Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.	
		2.Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен итеру және доп қимылының бағытын сақтау.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.	
		3.Аяқтың ұшымен белгі бойынша жүру, жүгіру.Секіруде аяқты қою күйін біртіндеп ауыстыру.Арқанның астынан оған басын тигізіп алмай төрт тағандап еңбектеу.	
	4 апта «Электроника әлемі»	1.Сызықтар арасымен (10 см арақашықтық) жүру. Қатарға екеуден, үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру, бағдар бойынша түзелу.Допты алысқа лақтыру.	
		2.Қарқынды өзгерте отырып жүру және жүгіру. Допты алысқа лақтыру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру.	

		3. Қолдарын беліне ұстап бірқалыпты жүру, жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Гимнастикалық қабырға бойымен жоғары және төмен кезектестірілген адыммен өрмелеу.	
--	--	--	--

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Мамыр: Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»	1 апта «Достық біздің тірегіміз»	1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру.	
		2. Жұптасып ырғақпен және жеңіл жүру мен жүгіру. Ұсақ заттарды бір қолымен алысқа лақтыру. Бір-біріне допты домалату.	
		3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. Бір-біріне допты домалату. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу.	
	2 апта «Отан қорғаушылар»	1. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты еденге ұрып жоғары лақтыру және оны секіргеннен кейін қос қолмен қағып алу. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу.	
		2. Басына қап қойып, бастың дұрыс қалпын сақтап, жіп бойымен жүру. Заттардың арасынан бағытты өзгерте отырып және заттарға тиіп кетпей еңбектеу. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру.	
		3. Түрлі қимылдарды түрлі қарқында музыкалық сүйемелдеуге сәйкес ырғақты жүру, қолдарын еркін ұстап алдыға және артқа жеңіл жүгіру. 4 адымдап қос аяқпен жоғарыға секіруде итерілуді орындауда қол мен аяқтың жұмысын үйлестіру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу.	

	<p>3 апта «Мен жасай аламын»</p>	<p>1. Иреkteп қойылған жіптің үстімен еркін жүру. Заттардың арасынан алақан және табанмен еңбектеу. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу.</p>	
		<p>2. Заттарды аттап жүру және жүгіру. Саптізбекте бір-бірден сапқа тұру, шашыраңқы жүргенде кеңістікке бағдарлау және саптізбекте өзінің орнын жылдам табу. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау.</p>	
		<p>3. Баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Допты екпінмен лақтыру және доп қимылының бағытын сақтау. Орнында тұрып ұзындыққа секіру.</p>	
	<p>4 апта «Көнілді жаз»</p>	<p>1. Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. 2. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату. 3. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Допты тура бағытта домалату. Құрсаудан еңбектеп өту.</p>	

Қуаныш» бөбекжайы»
2021-2022 оқу жылына арналған перспективалық жоспар
Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі
Мектепалды даярлық тобы

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қыркүйек. Өтпелі тақырып: «Балабақша»	1 апта «Менің балабақшам»	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіру.Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру.Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	
		2. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру,шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру.Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
	2 апта «Менің достарым»	1. Заттар арасымен, адымдап алға қарай жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру.Допты еденнен ыршытып жоғары лақтырып, қос қолмен қағып алу (4-5 рет). Көлбеу басқышпен өрмелеп, гимнастикалық қабырғаға өтіп, сатыдан ұстай отырып қайта түсу	
		2.Түрлі қарқынмен жүру және жүгіру. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.Қос аяқтап заттар арасымен секіру	
		3. Жүру мен жүгіруді қайталап кезектестіру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып қос қолмен қағып алу.Оң және сол жақ бүйірімен топталып, құрсаудың ішінен өту.	
	3 апта «Менің сүйікті ойыншықтарым»	1. Аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен – баяу, жылдам, орташа қарқынмен 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру.Оң және сол жақ бүйірімен топталып, құрсаудың ішінен өту. 2- 2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты дәлдеп лақтыру.	
		2.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.	
	4 апта «Жиһаздар»	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.Допты екі қолмен заттар арасымен домалату (арақашықтығы4 м).	
		2.Заттардан аттап, тізені жоғары көтеріп жүру, жүгіру. Допты екі қолмен заттар арасымен домалату (арақашықтығы 4 м). Допты басымен итеріп еңбектеу	

		3. Қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, жүгіру. Допты басымен итеріп еңбектеу.Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Казан.Өтпелі тақырып: «Қош келдің Алтын күз!»	1 апта «Ересектердің күзгі еңбегі»	1.Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру және шашырап, жұптасып жүгіру. Бір орыннан биіктікке секіру. Қос қолмен допты жоғары лақтырып, қағып алу.	
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.Бір орыннан биіктікке секіру.	
	2апта «Ас атасы-нан»	1.Заттардың арасымен жүру және заттарды аттап, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру. Бір орыннан биіктікке секіру. Биіктігі 40 см жіптің астынан еңбектеу.	
		2.Сапта бір-бірден, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру және шашырап жүгіру. Биіктігі 40 см жіптің астынан еңбектеу. Алға қарай жылжып секіру.	
		3.Тізені жоғары көтеріп жүру, 1 минут бойы тоқтаусыз жүгіру. Гимнастикалық орындықтан еңбектеу.Допты жоғары лақтыру.	
	3 апта «Күз сыйы»	1.Қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру. Гимнастикалық орындықтан еңбектеу.Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
		2.Аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, кедергілерден аттап жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.Доғаның астымен еңбектеу.	
	4 апта «Жыл күстары»	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен жүру, шашырап жүгіру. Доғаның астымен еңбектеу.Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру.	
		2. Тізені жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру.	
		3. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру.Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қараша. Өтпелі тақырып: «Менің отбасым»	1 апта «Мамандықтың бәрі жақсы»	1. Қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру. Биіктігі 40 см жіптің астынан еңбектеу. Қос қолмен допты лақтырып, қайта қағып алу.	
		2. Тізені жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру. Кедір-бұдыр тақтай үстімен жүру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу.	
	2 апта «Отбасы мүшелері»	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп, заттарды аттап жүру, бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру.	
		2. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру. Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу.	
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу. Көлбеу тақтайдың үстінен тепе-теңдікті сақтап жүру.	
	3 апта «Менің көшем»	1. Түрлі қарқында бір қатармен, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, «жыланша» ирелендеп, кедергілер арасымен жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру	
	4 апта «Үйдегі және көшедегі қауіпсіздік»	1. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	
		2. Сапта бір қатармен жүру, шашырап жүгіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.	
		3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, 1,5- 2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Кедергілер арасынан еңбектеу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Желтоқсан. Өтпелі тақырып: «Менің Қазақстаным»	1 апта «Ата-аналар еңбегі»	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру және шашырап, жұптасып жүгіру. Бір орыннан биіктікке секіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру.	
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Допты басымен итеріп еңбектеу. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру.	
	2 апта «Жайнай бер, Қазақстаным!»(ҚР Тұңғыш Президенті, мемлекеттік рәміздер)	1. Аяқтың ұшымен, өкшемен, заттар арасымен жүру, жұптасып, заттарды аттап жүгіру. Бір орыннан биіктікке секіру. Гимнастикалық орындықтың үстінен еңбектеу.	
		2. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, шашырап жүгіру. Допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5-2 м) басынан асыра лақтыру. Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру.	
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	3 апта «Тәуелсіз Қазақстан»	1. Түрлі қарқында бір қатармен, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, «жыланша» ирелендеп, кедергілер арасымен жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	4 апта «Туған өлкем»	1. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру.	
		2. Сапта бір қатармен жүру, шашырап жүгіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.	

		3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, 1,5- 2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Кедергілер арасынан төрт тағандап еңбектеу.	
--	--	---	--

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Қантар. Өтпелі тақырып: «Қызықты қыс мезгілі!»	1 апта «Қош келдің Жаңа жыл!»	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру және шашырап, жұптасып жүгіру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. 4м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.	
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Допты басымен итеріп еңбектеу. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір- біріне лақтыру.	
	2 апта «Қыс қызығы»	1. Белгі бойынша бір қатармен бір-бірлеп жүру және заттарды аттап өтіп жүгіру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.	
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Допты басымен итеріп еңбектеу. 3-4 доғаның астынан еңбектеп өту.	
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	3 апта «Қардың пайдасы»	1. Түрлі қарқында бір қатармен, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, «жыланша» ирелендеп, кедергілер арасымен жүгіру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	

4 апта «Қыстайтын күстар»	1. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру. Түрлі қарқында бір қатармен, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, «жыланша» ирелеңдеп, кедергілер арасымен жүгіру. Екпінмен ұзындыққа секіру.	
	2. Сапта бір қатармен жүру, шашырап жүгіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір-біріне лақтыру. Екпінмен ұзындыққа секіру.	
	3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, 1,5-2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі	
Ақпан. Өтпелі тақырыбы: «Ғажайыптар әлемінде»	1 апта «Аңдардың қысқы тіршілігі»	1. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру және шашырап, жұптасып жүгіру. Ұзын және қысқа секіртпемен қос аяқтап секіру. Көлденең және көлбеу бөрене бойымен тепе- теңдікті сақтап жүру.		
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Допты басымен итеріп еңбектеу. 4м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.		
	2 апта «Қызықты аспан әлемі»	1. 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастырып, аттап жүру, 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.		
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Екпінмен ұзындыққа секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.		
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру		
	3 апта «Су асты құпиялары»	1. Түрлі қарқында бір қатармен, қозғалыс бағытын өзгертіп, заттар арасымен жүру, «жыланша» ирелендеп, кедергілер арасымен жүгіру. Арақашықтығы 40 см құрсаудан келесі құрсауға бір аяқпен және қос аяқпен секіру. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.		
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.		
	4 апта «Әлемнің ғажайыптары»	1. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, тізені жоғары көтере отырып жүгіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.		
		2. Қозғалыс қарқынын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру. Гимнастикалық орындықтан еңбектеу. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.		
		3. Тізеден бүгілген аяқты жоғары көтеріп жүру, 1,5- 2 мин тоқтаусыз жүгіру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты лақтыру. Доғаның астымен төрт тағандап еңбектеу.		
	Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі

Наурыз. Өтпелі тақырып: «Табиғаттың гүлденуі»	1 апта «Адамның ғажайып мүмкіндіктері»	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүруге, шашырап, жұптасып жүгіруге үйрету. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	
		2. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
	2 апта «Көктем жаршысы құстар»	1. 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастырып, аттап жүру, 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.	
		2. Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелендеп жүгіру. Екпінмен ұзындыққа секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	3 апта «Нұр төккен гүл көктем»	1.Кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру, белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіру. Екпінмен биіктікке секіру. 4 м арақашықтықтан қапшықты нысанаға иықтан асырып, оң және сол қолмен лақтыру.	
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	4 апта «Жылғалрдан су ақты»	1.Түрлі қарқынмен жүру және жүгіру. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.Қос аяқтап заттар арасымен секіру.	
		2. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір- біріне лақтыру.	
		3. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру.Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру.	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
Сәуір. Өтпелі тақырып: «Бізді қоршаған әлем»	1 апта «Көктемгі ағаштар»	1.Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүруге, шашырап, жұптасып жүгіруге үйрету. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	
		2. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
	2 апта «Ғажайыптар әлемі»(өлі табиғат құбылыстары)	1.40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастырып, аттап жүру, 2 мин дейін заттардың арасымен үздіксіз жүгіру. Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.	
		2.Түрлі қарқында жүру және бір сызыққа қойылған заттар арасымен «жыланша» ирелеңдеп жүгіру. Екпінмен ұзындыққа секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	
		3. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	3 апта «Көліктер»	1.Кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, аттап жүру, белгіленген жерге дейін жылдамдыққа жүгіру. Екпінмен биіктікке секіру. 4 м арақашықтықтан қапшықты нысанаға иықтан асырып,оң және сол қолмен лақтыру.	
		2. Заттардың арасымен, аяқтың ұшымен жүру, түрлі жылдамдықпен жүгіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату. 2-2,5 м арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты дәлдеп лақтыру.	
	4 апта «Электроника әлемі»	1.Түрлі қарқынмен жүру және жүгіру. Орындық үстімен текшелерден аттап жүру. Допты қабырғаға ұрып және еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу.Қос аяқтап заттар арасымен секіру.	
		2. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Оң және сол аяқтарымен кезектесіп заттар арасымен секіру. Кеуде тұсынан қос қолмен допты бір- біріне лақтыру.	
		3. Қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, заттардың арасымен жүгіру.Шектелген беткей үстімен адымдап, аяқ ұшымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Алға қарай жылжу арқылы оң және сол аяқтарын кезектестіріп секіру	

Айы	Апта	Тақырыбы	Мерзімі
------------	-------------	-----------------	----------------

Мамыр. Өтпелі тақырып: «Әрқашан күн сөнбесін!»	1 апта «Достық быздың тірегіміз» «	1. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Бір орында және 6-8 м қашықтыққа алға қарай жылжу арқылы секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	
		2. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру.	
		3. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. Допты жоғары лақтырып, қағып алу.	
	2 апта «Отан қорғаушылар»	1. Тізені жоғары көтере отырып, секіргіштен аттап жүру, үш қатарға қайта сап түзеу арқылы баяулатып жүгіру. Допты бір қолмен еденнен ыршытып, қос қолмен қағып алу, бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алу. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру	
		2. Заттардың арасымен жүру, кедергілердің арасынан жүгіру. Арқан бойымен бір жақ жанымен қырындап тепе-теңдікті сақтап (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге) жүру. Қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өту.	
		3. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру. Бір орыннан биіктікке секіру. Арқаға қапшық қойып төрт тағандап еңбектеу.	
	3 апта «Мен жасай аламын»	1. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Бір орыннан ұзындыққа секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	
		2. Тізені жоғары көтере отырып, секіргіштен аттап жүру, үш қатарға қайта сап түзеу арқылы баяулатып жүгіру. Гимнастикалық қабырғаның басына дейін сатыдан аттамай бір және бірнеше тәсілмен өрмелеп, басқа аралыққа ауысып төменге түсу. «Қарлығаш» жаттығуын орындау.	
	4 апта «Көңілді жаз»	1. Сапта бір қатармен, аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, шашырап, жұптасып жүгіру. Қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру. Бір орында тұрып, алға қарай 3-4 м қашықтыққа жылжу арқылы секіру.	
		2. Заттарды аттап, қозғалыс бағытын өзгертіп жүру, шашырап, жұптасып, бір сызыққа қойылған заттар арасымен жүгіру. Тізенің арасына қапшықты қысып, қос аяқтап секіру. Допты бір қатарға қойылған заттар арасымен домалату.	