

Бекітсін
Ақмола облысындағы басқармасының
Коғылғау жалғасу бөлімнің
білім болмынан жаңынайтын
Көкшетау қаласынан
«Құашыра бейшебілдік мектебі»
меншегердің Е.Н.Марова



Мектепке деңгінің тәрбие мен оқытуын үлгілік оқу жоспары және мектепке деңгінің тәрбие мен оқытуының
үлгілік оқу бағдарлашын пегізінде 2023-2024 оқу жылына
деме шынықтыру нұсқауышының ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

(жарылған)
(жарылған)

2023 - 2024 окуу жылдарын арналған деңгэ шыншылтыру түркесіндең үймандастырылған перспективалық жоспары

«Күншаш» бобосханайы

Тоби: Кімні тобы!

Балалардың жасы: 2 жас

Жоспардан күрділ жөнөтіп: қазан айы

Номер	Уйымдастырылған іс-әрекеттер	Уйымдастырылған іс-әрекестің міндеттері
A 12	<p>Денс шынылдыру</p> <p>Жұру. Бір-біріннің колдерінан үстап, аяқтан үймисн жүрү.</p> <p>Тепсіндең сақтау жағтатудары. Гимнастикада скамейканың үстімен жүрү.</p> <p>Жүтіру. Берілген бағытта, арғурул жағынан жүтіру. Ершелегу. Ершелегу. Гимнастикада скамейканың астынан, артурул жағтардан астынан етбекшегүй.</p> <p>Дошалату. Жактару. Өртүрлі тасалдермен жактару. Аяқтары (жемел, жонарал) жактару.</p> <p>Секіру. Алға карағай үштеге кос аяқлен затка дейіп (10-15 сантиметр) шекіргүе үйрету.</p> <p>Жағдарлы замыншылдық жағтыгулар.</p> <p>Колда алға, жогары, еті жақта көнеру; колда көзде тұрсында айқасыту және еті жиқке жазу.</p> <p>Жашпана үрган (отырған) адамда көтіншілдік заттарды беріл. онда-солда бұрылу.</p> <p>Бастапқы калыңта турып, сол (од) аяқтың түзесін (затын үстап) буту.</p> <p>Күмында ойындар</p> <p>Балалардың ойнанға қызынушылық даңытуға ықпал еті отырып, негізгі күмындарды (жүрү, жүтіру, лактыту, дамылату) жетілдіру.</p> <p>Спортық жағтыгулар</p> <p>Велосипед тегуб: одан ерсекшердің комегімен және комітістің түсіне үйрету.</p> <p>Дербес кімнің белсенділікі</p> <p>Күмдел бісептілігіне жаңында әмбеттең білдірушегүй.</p> <p>Мәмеш-тиңенальык даңылдарны қалыптастыру.</p> <p>Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлар, орамал, чарж, түбек).</p> <p>Сауыктару-шынылдықтар шаралары</p> <p>Жиыл бойы мезитина кілемшілердің жеке кілемшілік деңсаулығы мен жергілікті жаддайтар ескеріліп, табанын факторлар: ауа, күн, суда пайдалана отырып, шыныстыру шараларының көлемдерін жүзеге асыру.</p> <p>Балалардың үшінде жаңында әмбеттең білдірушегүй.</p> <p>Серуенде кіттіл, ы ойнандарага қалыптауда орындаудаға қызынушылық пен шыныстылған жағдайға аспау.</p> <p>Шыныстыру шараларын откөзү кезінде балалардың жаддайын ескеріп, жеке гөсілдік жүзеге асыру.</p>	

2023 - 2024 окуйында ариналған деңе шылдақтарынан үйнөластырылған перспективные жоспары

«Күннүү» бейбекшады

Тобы: Кіші тобы

Балдардың жасы: 2 жас

Жоспардың көркем жөнөткіші: қараша айы

№		Үйнөластырылған деңе шылдақтарынан үйнөластырылған перспективные жоспары
2	2	<p>Дене шылдақтары</p> <p>Негілігін көңілдіріп:</p> <p>Жүргү. Шылдақ тоңдел кәркінниң өзінде отырып, белгі бойынша тоңстал жүргү.</p> <p>Тепе-тепелік сактау жаттындары. Заттарга шыту (түмнастықтың скамейкага, жұмыз мөдүліге); түрү, колдарын жогары көтеру, үсу.</p> <p>Жүргү. Заттардың арасынан жүргү.</p> <p>Еңбекшету, өрмелету. Арасынан астынан ынсаннан даңындаң тоңталғандан (шылдақшамен, тілмен ірек) сибектеу.</p> <p>Домалату, пактыру. Отырып және тұрсын пактыру.</p> <p>Секору. 10-15 сантиметр бінгіктен сокирүте үйрету.</p> <p>Жапын дамытушының жағындаудар.</p> <p>Колдан артқа көк, оларды бүтіп, жизу, колдан шапалактау, колдарын азға-артта сермеу, саусақтарды буу және аны.</p> <p>Анна және есі жақаса сибекте.</p> <p>Таандын үстап отыру, аяқтың ұзыншын тұрсын, тартылу.</p> <p>Киңимділік ойнадыр</p> <p>Киңимділік ойнады. Орнындауза, кейбір кейіндерлердің кәрапайым арекеттерін жеткіле білтүг үйрету (жеки сиқыла сокиру; ало сиқыла корбандаш жүргү).</p> <p>Спортивдік жаттынчулар.</p> <p>Велосипед төбө, ересекстердің комітімен және өз бітінше роді басқарура үйрету (дене шылдақтары заңында).</p> <p>Дербес күмбезлі болғасыннан.</p> <p>Варын менгерген кіндер, орда да өз бітінше орнадауда ықылас танытуға баулу.</p> <p>Мәдени-игнене, нақ даңылдарды қалыптастыру.</p> <p>Күйнілдегі оқылдықтың байқау және оны өз бітінше, ересектердің комітімен ретке кеттіру.</p> <p>Сауықтыру-шылдақтыру шаралары.</p> <p>Жыл бойы мешіттін кызыметшердің жетекшілігінен балалардан дәнсаудағы мен жергілікінің жағдайлар ескеріліп, табиги факторлар ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтардың шыраптарын кешенін жүргізу.</p> <p>Балдардың топта женил көнүнге үйрету. Күн тарбиясында салыс олардың таза ауада болу үәкіттің қамтамасын сту.</p> <p>Серуенде күмбезлі ойнадауда калыптау және жаттыгу, орны орнадауда кызыгуыштың көп ықылас танытуға баулу.</p> <p>Шынықтардуң шыраптарын отызу кезінде биңалардың менсаудың жағдайын ескеріп, жеке тасілді жүзеге асыру.</p>

2023 - 2024 оку жылына арналған деге шынықтыру нұсқауышының үйнедастырылған перспективалық жоспары

«Қараның» Бобекжайы

Тобы: Кіші тобы

Балалардың жасы: 2 жыл

Жоспарлық күрделүк көзөндік: жетекшілік айы

Үйнедастырылған іс-әрекеттің міндеттері	
Деге шынықтыру іс-әрекет	<p>Негізгі қимылдар: Жүргүп. Ирекшелеп бойыншыл жүргүп. Заттардан күрдің аттаң етү. Гене-гендік сактау жән тұтулары. Заттардан (білділдік 10-15 сантиметр), күрсаудан күрдің аттаң етү. Жүйеру. Аяқтам ұмытмен жүйтіру. Габеңсү, ермелсү, Биіктігі 10 см-деймет, 5 ауданды 50 x 50 см-нің метр молұлығы ермекей. Дозалату, пактыру. Түрлі заттардан астынан 0,5-1,5 метр ұракашықтыңда доттарды дозалату. Секіру. Гледде жақшап соқыр іштес аттап схірүе үйрету.</p> <p>Жасалынған жағдайлар: Кошып білеңдерін, мық белдеуінің бұныңк стерін дамытуға және шығайтуға арналған жағдайдарды жеткізу.</p> <p>Елденде от ырыш, зиянтарды көзекеппен бұу және жағу. Аяқтың оқшесін ата көю.</p> <p>Кімнәділ ойындар Балаларды ерсекшермен бүре қыныңдары жәнін, мазмұны күрдің күшінде ойнадыр үйнедастырылған жағдайлар.</p> <p>Спортивк жағдайлар: Шапамен сырғанау, шапата отырып, төбеліктен сырғанаута, шапанау жібінен сүрекшеге, ойыншыктарды шапамен сырғанаута үйрету.</p> <p>Дербес кішіл біл несекілді.</p> <p>Ерсекшіл басылаудың ойын әрекеттерін (білділдік, би) орындауда үйрету жағдасын.</p> <p>Мәдени-ғимбетенең мық дәлдемелердің жағдайлары. Білділ бір реттеп кіну және шешінүү, ертүрлі ішкегердің көлдана білуі үйрету.</p> <p>Сауыктару-шылдаудың жағдайлары. Жыл бойы мәдениниң күзмекшесінің жеке пілінің мен балалардың дәлсузундың мын жергілікті жағдайлар естегін, табиги факторлар: ауа, күн, сулы пайдалана отырып, шынықтыру шаршарданың кептепін жүзеге асыру.</p> <p>Балалардың топта жөндел кінүнде үйрету. Күн тәрібіне сәйкес отардың таза ауа (а болу үзактандырылған) жағдайда ойнайды.</p> <p>Серуенде кімнәділ ойнын, арта калысуга және жатылғанда орнадауда қызындастырылған жағдайда ойнайды.</p> <p>Пільзұктарын шаралардың откізу көпілде биологиялық жағдайын ескеріп, жеке тәсілді жүргесте асыру.</p>

№	Үйнөмчес тырмынның номинациясы	Үйнөмчес тырмынның миссиясы
2	Дене шынбықтыру іс-әрекет	<p>Негізгі жаһандар: Жүргүл балында және берілген бағытта шепбөр бойынша, көлдәрлі зертүрлі кашыпта үстәл жүргүл жаһандары. Төле-гендік саяктау жаһандары. Қактайцын үстімн 20 сантиметр ұракашыктықта орналаскан бірнеше көтерілдерден (ленталардан, текмелерден және таты басқа) үтішп жүргүл. Жүргүл. Белгі бойынша токсан жүргүл. Гиббектүр, ермелеву. Шектеуі жаһандын бойынмен сыйбесеуді жаһастыру. Домалату, қактару. Долгарды бір-біріне домалату Секіру, Лентадан (кигар койылтап 2 арқаппап) аттан сөкіруге үйрету.</p> <p>Жаһандын шынбықтыру. Конь аяга, жиңары, ежі жаққа жетеру; көлдә тұрсына айқастыру және екі жаққа жазууды жаһастыру. Тізертп түрүн, ошшеге отыру және түрү. Аяқтын бағайтарын кимнодатуды жаһастыру (отырып).</p> <p>Күннөттөбөй ойындар: Балалардан ойынға кітапгуыштындыл даңытуға үлкенде отырып, нағыл қымылшары (жүргүл, жүтіру, лактыру, донамалату) жөтілдіруді жаһастыру. Мұзды жолдармен сырғанау: балаларды көлінан же келеп сырғанан. Дөрбес қындал белсенділігі. Қының белсенділіне жаһанды экология билірүгө үйретуді жаһастыру.</p> <p>Мәдени-ғимнестикалық жаһандары: Үйнөмчес тырмында күндерін тикафа пәннен орындағанда үшкінші бүкіл көңілдегі дагдыланысыру.</p> <p>Сауыктару-иң қызылдықтару шаралары: Жыл бойы мемлекеттің кызыметтерінің жетекшілігінен бінші гардии деңсау-ытық мін жергілікті жандар естеперілін, табиги факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шыныктарын шораларын көпшілік жүзеге астыру. Балалардың топта жекең күннүте үйрету. Күттерінің сойкес оларын таза ауада болу үздіктың камтамасын ету. Серуен, е күннөттөбөй ойындарға кіншінде жаһастыру және жағынгуларды орнандаута қызын ушылдық пен ықылас танытуға бауыу. Шыннөттөбөй шынандарын откөзу көзіде балалардың деңсау-ытық жағдайын ескеріп, жеке таспіл жүзеге астыру.</p>

2023 - 2024 окуу жылының арталаң дөнеш шыныктары нұсқаушысының үйнелдестірілгән перспективалық жоспары

«Күннің» бейбекшайы

Балаларның жасы: 2 жас

Жоспардан куралу көзөті: наурыз айы

Нұсқауда орналасқан тапташтырылған мәдениеттік мөдделер	Үйнелдестірілген іс-әрекеттік міндеттер
<p>Денса пынықтары</p> <p>Жүргүп. Шатыл тоңмен жаси бүкіл топтеп карсында озегеріп отырыш, белгі бойынша қосып жүргүләштіріп жалғастыру.</p> <p>Іспе-чечілек сактау жүттегуіндер. Тұра жоммет, сұзықтарқеп шекшегелеп (сін 20-25 сантиметр, ұлданыры 2-2,5 метр) жілтін бойымен, гынастыңкапты скамейкаптың үстінен жүргүләштіріп жалғастыру.</p> <p>Жүтіргү, бағытын езгеріп, шаштарап жүгіру.</p> <p>Еңбеккеу, өрмелеву. Доганың бойымен өрмелеуді жалғастыру.</p> <p>Ломалату, шактыру. Оттырып жонс түрлүп ламттыруы жалғастыру.</p> <p>Сөздір. 10-15 сантиметр білдіктікен сөкірүс түрлөді жалғастыру.</p> <p>Жалпы дамытушылдық жүттегуіндер.</p> <p>Коюның білдіктерін, нық белгелүүнүң бүтіншылғында және ынайатта арнаның жалтыгушыр бекіту.</p> <p>Ала жаси сі әжакка спиксүйі жалғастыру. Елесең отырып, ажактарды көзекспен бу у жиспес жазуы жалғастыру.</p> <p>Бастапқы калыңтаға түрлен, бол (од) ажактың тілсөн (затын үстен) бүттүді жалғастыру.</p> <p>Кімділдің ойындар</p> <p>Балшарлы өрсөрек гермен біреу кімділдерди жөндей, жазуышын караңайым қырдасты ойындар сыйнуга қолтапшындыру, (бекіту)</p> <p>Спорттық жүттегуіндер.</p> <p>Мұзды жомшармен сыртапау: балшарлы колынан жетеп сыртапатуды жалғастыру.</p> <p>Дербес кімділ белгелілігінде.</p> <p>Ерекшелік бакалдаудың ойын арекеттерін (спортық, би) орталдауға үйрету.(бекіту)</p> <p>Малдан-иитинадың дәлділдері, ықалданылғаны.</p> <p>Жеке заттарды колдану (көп орамал, майдал, оразал, тарак, түбек), кіміндең олқылықтың байдау және ота өз беғінші, стихиялардың рухе көлігіндең рухе көліруге үйретуге үйретуді жалғастыру.</p> <p>Сауықтыру-шыныстыру шаралары</p> <p>Жыл бойы мемлекеттік кызыметкерлердің балаларының дәпсүаудың мемлекеттікін жалғастырған ескерүү,</p> <p>табиги фасортар: аул, күп, судының дарапата отырып, шыныңды ыру шара жарының көшінін жүттеге асыру.</p> <p>Балалардың топта жөндей кишүтүге үйрету. Күн тарғайбін салыс олардың гана ауда болу үзактартын камтамасыз ету.</p> <p>Серуенде кімділдің ойындарын орнандызуға қызыгушылық пеп мәңгілес таптытуға бауу.</p> <p>Шыныстыру шараларын еңкүзү көзінде бішшарлың менсузлук жағдайын ескерін, жеке тасілді жүзеге асыру.</p>	<p>Нұсқауда орналасқан тапташтырылған мәдениеттік мөдделер</p> <p>Үйнелдестірілген іс-әрекеттік міндеттер</p>

2023 - 2024 оку жылдан арналған дәне шынықтыру үсіктушесінің үйнімдестерінің өнеркөзілік жоспары

«Күннен» бейбекханы

Тобы: Кінің өтбі

Балаларның жасы: 2 жас

Жоспарлық көрмөнүштік мәселе: мамыр айы

Уйнұластырылған іс-әрекеттің міндеттері	
№	Уйнұластырылған іс-әрекет
2	<p>Дәне шынықтыру</p> <p>Негінгі киммелидар</p> <p>Жүргүл балығта және берілген бындағы үстап, бир-біріннің көлдәрінан үстап, ажтын үтпесін жүргү, шатын тоғын және бүкіл түпнен карсының сөзгеріс отырып, белгі болынуша тоғтап, ирекшелен лептаның болынмен жүргү(білімдерін бекітү).</p> <p>Тепе-тенеңік сактау жағындары. Тактадын үстінен 20 сантиметр арақашықтықта орналасқан бірнеше келерлерден (ленташардан, текиселерден және т.б.) аттаң жүргү, орынан да бағыт айналуды жағастыру.</p> <p>Жүргү. Жүргүдең жүгірту және көрініске ауысу.</p> <p>Гәбектеу, ермелеву. Бінкті 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр мөндырые орналеуді жағастыру.</p> <p>Домалату, лактару. Домалтыры бір-біріне домалатуды жағастыру.</p> <p>Секиругү. Бір орталдағы көс аяқ мен секиругү, алға кирай үрткына көс аяқтасын (10-15 сантиметр) секиругү. 10-15 сантиметр білеңкеппен секиругү, енделе жаткын сехіршігінен, лентадан (капар койылған 2 арқыншылар) аттаң секиругүтегінде жүргү(бекітү).</p> <p>Жемшилдемелік жағындар</p> <p>Көлдә аяқта кото, оларды бүтіп, жазу, колды шашаптастыру, колдарды алға-артка сермеу, саусактарды бүту және апупы бекіту.</p> <p>Тікегиел тұрын, екіншеге отыру және тұруды жаға настыры.</p> <p>Аяқтың бакайлишарын кілемділікпен жағастыру (отырып).</p> <p>Кіммель ойнуштар</p> <p>Кіммельдерчы Уйнұсауді орындауда, кейбір кейімдерлердің каршының әрекеттерін жеке көзде білуле үйрету (коңа ойнектік секиругү; ал сияқты корабдан жүргү). (бекіту)</p> <p>Спортивтік жағтындар</p> <p>Велосипед тобу, ерекшелердің көчөлікшеп және өз бегінші ролі басқаруға үйретуді жағастыру.</p> <p>Дербес кіммель білесенділік.</p> <p>Бұрын жетігерген киммельдардың өз бегінші орын, ауга қардаш тәннұтуға бауұзы бекіту.</p> <p>Малемет-тігінен алынған дагыларды қалыптастыры.</p> <p>Уйнактар алынғанда кіммельдерін шкафқа немесе орнілдікка үкітіп бүкіл кото дагыларын бекіту.</p> <p>Соңыктару-шынықтардың маралары</p> <p>Жыл бойы мемрина кызыметкерінің жеке көзілігімен білашардан, менсауда тыймашарының көзеннің жүргеге екесерліп, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтардың көзеннің жүргеге</p>

Бекіткен
«Ақмола облысы билім баскарамасының
Көпшілдік таласы бойынша

біліш белгінін жалпызған
Кокшетау қаласында
«Күнделік» библиотекасының
меншерумісі Б. Н. Нуржанова



Мектепке дейнінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оку жоспары және мектепке дейнінгі тәрбие мен оқытудың
үлгілік оку бағдарламасы негізінде 2023-2024 оку жылына
деве шыныктару ижтісаушының үйымдастырылған іс-арекестің перспективалық жоспары

(ортағы тобы)

2023 - 2024 оку жылдан арналашынан
перспективалык жинары

«Күншіл» бейбекшайы.

Тобы: Органды тобы

Балықчылардың 3 жас

Дене нұсқаушысы: Бекемирова Д.С

Айы		Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Дене пынықтыру	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері	<p>Жиынтық памытуны зерттегутар. Көз жыныс нық белдеуіне ариналған жағдайлар: көлділ жогары, ә.н.ә. жал-жакхажа көтеру және гүсіру (бірге немесе көзектін); заң паралық бір кольманнан екінші колыма салу, алғына, арта апару, басынан жогары көтеру.</p> <p>Негізгі кемдемдер. Жүргү. Белгінің бір тапсырыма шартты орындау арқының еркін жүргү. Бірінші артынан бір, тізені жоғары көтіріп жүргү. Арадықты сактай отырып жүргү. Бірінші артынан бір жүргү. Тізені жоғары көтіріп жүргү. Шенбөр бойлан жүргү Белгінің бір тапсырымалардың орындау арқында ертін жүргү. Салта бір-бірмен, бірнеше арғанан бір жүргү.</p> <p>Жүтіруду. салта бір-бірмен жүтіруду, балыкты озгертуіп, шенбөр бийлан жүтіруду. Салта бір-бірмен жүтіруду. Аралиқты сактай отырып жүтіруду Аралиқты сактай отырып жүтіруду. Егер актап басын затка тигізес отырып сөкіру. Жогары көрай 2-3 метр қашықтықтаға аниқ көрай сөкіру. Егер актап басын затка тигізес отырып сөкіру. Жогары көрай 5-10 см біліктікө сөкіру. Жерде жатқан жаппак кірсауга сөкіру.</p> <p>Лақтыруду, жағын алуду домалату. Бір-бірепел 1,5-2 мег арақашылдықта отырып, аяқты ашшак үстінан жағына да лопты домалату. Даңыт екі колымасың көңірек гүстәніп көріп, екі кілемен жогары лактырып көтеп алу. Жоғорыга, едениң (жерге) көрай томен үзіліп жасыту. Көлденен нысанага, атаска. Гура нысалта да лактыруду Бір-бірепел 1,5-2 метр арақашылдықта отырып домалату.. Аяқта ашшак үстінан калпында да лопты домалату. Даңыт қакпадан астыра - тақтыруду. Тура пысанға, аяқтыруду кашылды лактыруду. Лопты көтеп алу машиналарын қолданастируду.</p> <p>Тене-челдікі сактау. Еңбектеу, ершелу. 40 см біліктікөнің логамел спбектеу. Берепе арқында орындық жысталы арасымен спбектеу. Берепе арқында орындық жысталы арасымен спбектеу.</p> <p>Спортивек жағдайлар. Уш даитеттес жылдың көнінен түбірінен кайта түрү. Шенбөр е шатыл тоғдармен және баражек тоғдармен кайта түрү.</p> <p>Салта жүргү. Салта бір-бірмен сактау. Шенбөр е шатыл тоғдармен және баражек тоғдармен кайта түрү.</p> <p>Дербес кімдем белгендемдікі. Тының ину және шыншагардың жүргізу.</p>

Khabibullin

<p>Дөле шылдаштыру</p> <p>Жатыламағышы жатылудар. Кеүде е ариалтап жатыгулар: дөлтө бір-біріне басылаш жогары (артқа және алта) беру, жан-жакка (салма-опа) бұрылу, солға, онча бұрылу (отырган жатыпта); аяқта көтеру және түсіру, аяқтардың киңиши (шапкаштан жаткан киңиңе).</p> <p>Негізгі киңиңдер.</p> <p>Жүргү. Біркальпти, аяқтан үшімен, ізделі жогары котеріп, сапта бір-бірін жүру. Арқан бойынын жүру. Шептөр бойынын, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындаі отырған жүру. Сапта бір-бірден, скучен (жүшін) жүру. Шашырап, тапсырмаларды орындаі отырған жүру Кырын тақтайлың бойымен жүру.</p> <p>Жүгіру.</p> <p>Секіру. Курсадап курсаута секіру-2-3 мегр кашықтылда атта карай жыложын сезеру. 1500п тұрған затка көңілдің түгілігін секіру. Сызыктан секіру көс аяқпен 1ұрган орындан үзіншілікке 40 см кашықтыкка секіру. Орнаппап үшілділек 40 см кашықтыкка секіру.</p> <p>Лактыру, аяғы алу, шомағату. Заттарды ол жеңе соң көмін кашықтыкка лактыру (2,5-5 м кашықтык). Гоминен сікі кашын мен көлденең пысанға лактыру. Оң жеңе солт көмін (1,5-2 метр кашықтыкта) лактыру (кашыкты). Дөлтө күде тусынан лактыру. Гоменеппес сікі көмін көлденен нысаннага лактару, (1-1,5 м кашыктык) яқтарын шипак койып, отырған дөлтө домалату. Лоциның астынел (бікті 40 см) етбектес Аяқтарын алғаш койып, отырған дөлтө домалату Заттардын арасынел. Каждага домалату, жогары лактыру, төмен - елдепе (жерге) соғу, катаң алу. Дөлтө каштага домалату.</p> <p>Тепе-тепеңдік сәкіту. Тепе-тепеңдік сәкітін сәкітін отырып, бір қырымдел косалқы калымен көмбез тастай (20-30 см), жүру. Елдепе койылған заттарған атап жүру Кырын тақтайлың бойымен жүру.</p> <p>Ербектеү, ормелеу. Заттарды айналап жөп заттардан арасынен енбекстей, 1ұпастықпак жабыраңа орнаслу және олдан түзү.. Түнделіл архымда сибектесту.</p> <p>Сапта түрү. Сапта түрү, жаңа сапка түрү. Саптады, менберлердегі оз орнап табуға үйрету.</p>

Дене шілдікінші

Жалындаңында жатындар

Көп жоле нық белдеүнде арналған жигітулар. Қолды көуде тұсына көн, екі жақса созу; қолды жигтары көтеру және екі жақса созу, қолды жеткеге көн.

Негізгі киммелдар.

Жүргү. Бірханынды, аяқтан үшінген, тізелі жоюрыккетерін жүргү. Ортада батылта жүргү, Біріншіндең түшінбап бір, тісні жигтары көтеріп жүргү. Заттарды айналып жүргү, біржаспты, аяқтын үшінген, тізелі жигтары көтеріп жүргү. Едени е койынған заттардан ат сап жүргү. Тісні жигтары көтеріп жүргү. Арыншының сақтай оларды жүргү. Шенбер бойлап жүргү, үйрінің артынан бір, тізелі жигтары көтеріп жүргү, Сапта бір-бірден, бірін артапан бір жүргү.

Жүргіру. Бірханынды аяқтап үшінген жүргү. Токтамай болу каржынын (50-60 есекнән ішінде) жүргү. Адамның бір жагтапан екінші жағында жүргү. Бағытын ендерін жүргү. Бағытын ендерін, мендер болып жүргү. Араңында сақтап аяғта көрдін отырып жүргү. Секіру. 15-20 сантиметр биіктіктең секіру, Жогары көрді 2-3 метр кашыстылған аяғта көрдін отырып секіру. Секіру, Заттарды айналып жаңа заттардын арасының шетіндең тік нысанана (низына биіктігі-1,2 метр) лактыру. Лактылу, калғып алу доналдату. Он және сал колмен тік нысанада (низына биіктігі-1,2 метр) лактыру. Аяқтарын атпақ көйли, отырып донпы, донмалату. Заттардан арасынан донпы донмалату. Донлы жоғары лактыру кайта калғып ашу. Донты даңын - едсіне (жерге) солу, қанып алу. Жогарына, едсінге (жерге) көрай төмен донты лактыру. Үйріпкес 1,5-2 метр арақашылдықта отырып донлы донмалату. Жұты алпақ үстегап жаңында, донты донмалату. Донты екі көлімден көкірек тұсынан көрі, екі көлімнән жигтарын калғып алу. Ұура нысанға лактыру кашшықты. Тепе-тепеңдікі сақтау. Тепе-тепеңдікі сақтау көлін дура жоласын жүргү. Бір-бірінен 10 сантиметр кашшықта орнап аласан тақтайштарыннан жүргү.

Еңбектеу, өрмеледу. Сапта бір-бірден жүргү. 4-6 метр кашшықта тұра батылта епбектегу. Жерде жатқан жаңап күрсаута секіру, 40 см биіктітегі донгасын епбектегу. Қорған арқында ортапың аяқтары арасынан епбектегу.

Сапта түрү. Бірінші артынан бірі сапта түрү

Дербес киммел белсенелілігі. Тыныс алу жаттаулаударин жүргізу.

Жалпы динияттын жаттыгулар. Көздеге зирнан тиң жеткілдігінде: дөлті бір-біріне баслашы жоғары қарка және ата) беру; жан-жакка (солға-онға) бұрылу; солта, онға бұрылу (отырган қаштапа); жеке тусяру; аягарды қозхану (шамқасынан жаткан қалынта);

Пешін ісемніліктар.

Жүргү. Кол үстасын шебер болындың жүргү. Салға бір-бірден, бірнің артынан бірі жүргү. Салға бір-бірден, обінін үрлемелі болынан бірі жүргү. Гөлениң койындаған заттардан иттін жүргү. Бірқалыптын, аяктан үтіменин, түзелі жогары көтеріп, салға бір-бірден жүргү. Салға бір-бірден, екіндейн (жүтінен) жүргү.

Жүргү. Шебер бойынен жүтіру. Бағытты өзгеріп, шебер бойдан жүргү.

Секіру. Ішінің түрленген затка колда тигізін секіру. 2-3 метр кашылтыкка шына қарай жілжып секіру. Лактыру, кагын алу доналату. Заттардың он және соң көмін кашылтықта лактыру (2,5-5 метр кашылтық). Тура нысанды лактыру күннікісты. 1-1,5 м кашылтық) жағарлып алшак койыш, оғырып дөпты доналату. Дөлті көуде түсіннан лактыру. Аяқта алшак үстеган кашпаша дөпты доналату. Заттарды он және сол көмін кашылтықта лактыру (2,5-5 м кашылтық). Дөлті жогары лактыру қайта жаяп алу. Еменнен енді көмін көпшілік пасапшада лактыру.

Тепе-тепеңдікі сактау. Тепе-тепеңдікі сактай отырып тұра жөнмел жүргү.

Ендіңкету, өрмекшү. Колбесу мөндеу бойынелеп ормекшү. Гимнас гимнастикада кабырғаға ерменеу 31 және одан түсү (білкінгі 1,5 метр). Дөлтін аспанасп (білкінгі 40 см) епбектесу. Беренсе аяқтыны орыншылғандағы арасынан спектесу. Заттарды алшаптап және заттардың арасынан спектесу,

Спортыңк жаттыгулар. Шанамен бір-бірін сыртаптату; Білк смыс төбелен сыртаптату, Шанамен сыртаптапу. Шанамен бір-бірін сыртаптату;

Салға түрү. Бір-бірін жанында салға түрү. Салға түрү, шебердегі өз орнын табуға үйрету. Салға түрү, салға салға түрү бір-бірін жаштапа салға түрү.

Жатын дамытуши жаттыгулар. Айкын арналған жаттыгулар; аяктың ушына көтерілу, аякты аяга қарай кою, аякты жин-жақауда, үрге қою; колдарды шын созып, жарынай оғыру, ізенін колмен үстеп, басты тохеп ол, көзекеп тізеп бүтіп, аякты көгеру;

Негізгі қызықтар.

Жүргү. Бірқалынты, аяктың үшімден, тізен жағары көтеріп, сапта бір-бірден жүргү. Шеңбер бойымен, «жыланша», шашыраң, ғанаңыраң, орындағы отырып жүргү. Шеңбер бойымен, «жыланша» заттар арасынан жүргү. Едепе колындан заттардан атшы жүргү бірнін артшанан бір, тізелі жогары көтеріп жүргү. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүргү.

Жүріп. Біржылды, аяктың үшімден жүргіру, оқтамай бағу карқынмен (50-60 секунд ішінде) жүргү.

Секіру. Құрсаудан құрсауга секіру, (3-бүт). 2-3 метр қашшылда аяг қарай жылжип секіру.. Заттарда айналып және заттардың арасынан секіру.

Лақтыру, қатып алу, қочанату. Заттарды он және сол колмен қашыктық дақтыруду (2,5-5 м қашыктық). Төменин екі колмен көлденен ысанаға лақтыру (қашыктық). Оң және сол колынен (1,5-2 метр қашыктықтан) лақтыру. Долық көүде үсінан .лақтыру. Төменин екі колмен көлденен ысанаға лақтыруду (1-1,5 м қашыктық) ястарын алшак қойып, отырды дотыл доматату.. Долық жогары лақтыру қайта қалып алу. Төменин екі колмен көлденен ысанаға дақтыруду.

Тепе-тепеңікі сактау. Тепе-тепеңікі сактай отырып, бір көримен қосатқын қадаммас көлбсү тектай (20-30 см), жүргү Аркан бойымен жүргү Едепе колындан заттардан ат гаң жүргү. Тепе-тепеңікі сактай отырып тұра жодасын жүргү.

Еңбектесу, ерменесу. Заттарды айналып және заттардың арасынан спектесу, Долық астымен (бүйктіри 40 см) спектесу. Сапты бойымен өрмеледу, Заттарды айналып және заттардан арасынан спектесу, Спортивж жигітушілер. Шапамен сыртапау. Шапамен бір-бірден сыртапау; білкемең төбесен сыртапау. Сапта тұру, Сапта тұру, кейтә сапта тұру. Сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүргү. Бір-бірний жанына сапка тұру.

Жаңы дамытушы жаттындар. Кеүде е арналған жетінчүлдер: дөпти бір-біріне басынап жонары (артақ жөнде атна) беру, жаш-жакка (солға-онға) бұрылу, соңға онға бұрылу (отыраң қалыпта)

Негізгі киңілдіріліктер.

Жүргү. Бірқалыны, аяқтап үшінмен, ізепі жогары көтеріп Гедепе койылған заттардан атап жүру., сағта бір-бірден жүргү. Сапта бір-бірден, екеуден (жүшін) жүру. Қырты тастайлып бойынан жүргү.

Жүргү. Сапта бір-бірден, бірінші артанаң бірі жүру. араалысты сақтай отырып жүргү.

Секіру. 2-3 метр қашыптықта аяға кәрді жылжады есқіру. Сызыстарап сектіру көт ажинел. Үрган орнынан ұршып-төккө 40 см қашыптықта есқіру. Ориштан үзіншілікка 40 см қашыптықта сектіру

Лактыву, катып ашу дараңы. Заттарды он және сол көтмеп қашыптықта лактады (2-5-5 м қашыптық).

Төмөннен сік көлмен калденеп шысанана лактыру (қашыптық). Он жеңе сол көлмен (1,5-2 мстр қашыптықта) лактыру (қашыптық). Дөпти көзде түсінан лактады. (1-1,5 м қашыптық) жистерін атшак көйніп, отырыш дөнға доматату.. Тұра нысанда лактыру. Кашыптық. Заттардың үздесімеп, какпага домалатту

Тепе-тепеңдікі сақтау. Тепе-тепеңдікі сақтай отырып, бір қырымен қосалды кейдіммен көлбөу тастай (20-30 см). жүру. Агрен бойыншеп жүру

Ендектеу, әрмелеву. Доганың астымен бийкті 40 см) енбектеу 1 мынастике ыңқа кабыргатага ерменеу және одан түсү

Спорғылж жаттындар. Шашамен бір-бірін сырғапату білк емес жабедеп сырғанау, 2-3 .Шашамен сырғанау. Шашамен бір-бірін сырғанату. Білк емес тобеден сырғанау. Шашамен сырғанау.

Дербес қимайл белсендейді. Тылғас ату жетінчүлдерінің жүргізу,

Сапта тұру. Сапта сапка тұру. Бір-бірінші жынына сапка тұру. Саптағы, шенбердегі оз орпап табоуга үйрету

ЖАЛЫНДЫЛАНУЛЫК ЖАГТАЛЫУЛАР. Кол жаңис шылдаудын жагтадын улар: колда жогары, алда, жан-жакса көтерү және түсіру (бірге несессе көзекиен), зигтарды бір колдан екінші колдан салу, алдына артка апарту, басынан жогары көтерү; колдарды алтында пемесс басынан жогары, алтында апартын шапалактау.

МЕРИНГИ КИМЫЛДАР.

Жүргү. Бірқалдаты, аяктың үшінен, ішні жогары көтеріп жүргү. Бірқалыпты, аяктың үшінен, ішні жогары көтеріп, салға бір-бірден жүргү. Салға бір-бірден, скесуден (жұмсен) жүргү. Арасын бойымен жүргү. Шенбер бойымен, «сөзілапта», шашырап, тапсырмаларды орын, іш отырып жүргү. Шебер бойымен, «жыланнан» зигтар арасымен жүргү Шашырап, тапсырмаларды орындаіп отырып жүргү.

Жүйірү. Бірқалапты, аяктың үшінен жүйірү. Алаңның бір жагтаптан екінші жагтана жүгіру. Тізені жогары көтеріп жүргү; алаңның бір жагтадан екінші жагтана жүгіру Арастықты сактай отырып жүргү.

Секірү. 15-20 сантиметр биіктікten секірү. Құрсаудан құрсауга секірү, (5-білгі) Жерде жаңсан жағтап құрсауга секірү. Ішнін үридан затка колда тигілпесекірү, Себзектан стогу кис үзінен секірү.

Лактыру, кантан алу дозалатту. Долты жогары лактыру, немен - елеңе (жерге) согу, кальп алу. Долты жогары лактыру, томен - елеңе (жерге) согу, киң ыл алу. Томендел екі көтөл көлісінен нысанатын лактыру (кантыхта). Зигтарды он және соң калмен кантыхта да лактыру (2,5-5 м кантыхтық). Оң жеңе сол көтөн (1,5-2 метр кантыхтық) лактыру (кантыхтық) долты бір-бірінен 1,5-2 метр арақалыптықта отырып долты дозалатту. 1,5-2 метр кантыхтықта долты бір-бірінде ломшату. Аяктарды алшак койшы, отырып долты дозалатту.

Теп-тептікі сактау. Арасын бойымен жүргү Теп-тептікі сактай отырып, бір қырымен қосаңын каламаңын келбез гастан (20-30 см), жүргү Едепте койылған заттардан аттап жүргү.

Енбектеу, ермесу. Доганың астамен (білкті 40 см) енбектеу. Салға бойымен ермелеву.

Гимнастикшілік қабырғалау. Таныс, бұрын үйренин жагтагуларды жүгіп кімбіларды құзықынан сүйнендеудін орындау. 40 см биіктісінде дозамен етбектеу.

Салға түрү. Бірінші алтынан бір салға түрү.

Дене шылдақтары

Жалпы таштаптың жеткілігінде. Қол жөне шек белдеуінде арнаған жылтырудар: колды жогары, атпа, жан-жәңсіз көтеру және түсіру (бірге немесе көзекен); заттарды бір көлшемдегі екінші көлшем салу, шоғырау арта апару, басынан жондары же геру, қол, қицьран үлдема немесе басынан жогары, артына апарып шапалактау.

Неріні қамызыңыз.

Жүргү. Елеңге койылған заттардан атап жүргү. Ара-нықты сактай отырып жүргү. Сапта бір-бірден, екеудегі (есептін) жүргү. Едение койылған заттардан атап жүргү. Әдесінс койылған заттардан атап жүргү. Сапта бір-бірден, екеуден (жұтпеп) жүргү.

Жүргү. Токтумай бауы карылыммен (50-60 скунд ішінде) жүргү. Тізені жондары көтеріп жүргү, алапын бір жаңынан екінші жатыста жүргү. Багыты езгергіп жүргү. Токташай бауы карылыммен (50-60 скунд ішінде) жүргү. Ара-нықты сактай отырып жүргү. Багыты езгергіп жүргү.

Секірү. Жерде жатқан жаптак күрсауға секіру. Заттарды айналып жөн заттардан арасымен секіру. Кимбалда ойнандарға бауу, балшардың күршилдік сактауға үйрету. Жерде жатқан жаптак күрсауға секіру.

Лактыру, қатып алу домалату. Долты жогары лактыру, томел - еспесін (жерге) соғу, канты алу. Бір-бірінен 1,5-2 метр арасынаның астында отырып долты домалату. Тімменен екі көлмен көлмен нысанада лактыру. (1-1,5 м көлмелектегі) яғтарып алшак койып, отырып, үйніп, килемдегі көлменен нысанада ластыру. 1-1,5 м көлмелектегі яғтарып алшак койып, отырып долты домалату. 1-1,5 м көлмелектегі яғтарып алшак койып, отырып долты домалату. Тімменен екі көлменен нысанада ластыру Бір-бірінен 1,5-2 метр арасындағы ылғала отырып долты домалату. Долты кәкпана, домалату. Тепе-тепеңдікті сактау. Гәнене юйын ат заттардан атап жүргү.

Еңбекстүр, ернесісу. 40 см бінкілдегі дөгамен сибектеу. Заттарды айналып және заттардан арасынан еңбектеу. Долапшы астынан (бінкітті 40 см) еңбектеу. Заттарды айналып және заттардан арасынан еңбектеу. Долапшы астынан (бінкітті 40 см) еңбектеу. Долапшы астынан (бінкітті 40 см) еңбектеу.

Көмілдік ойын. Қымыздың ойнаптарга баулу, балалардың күршилдемен сұржесіндерін сиктауга үйрету. Көмілдік ойындар. Кімбалда ойнаптарға бауту Қымыздың үлгілік ойындар.

Сапта үйргү. Саптады, шебдердегі орнындағы табута үйрету.

Жамбыл айылдарының жетекшілері Көздеге арилатын жеткүйдер: ноты бир-бірінсі басынан жоғору (ағыла же ата) беру, жан-жакка (со-та- оңза) бұрылу; солға, онға бұрылу (отыран калыпта); аяқта көтеру және түсіру, аяқтары коттату (шалжынан жаткан калыпта); аяқты бұту және созу (біре және көзекін), шынасынан жаткан калыптын бұрылып, етпесіншін жағу және көрсінше; пыттарды жоғоры көтеріп, көнді жашажакка өзінің өңекөп жаткан калыпта).

Негізгі күмбездер.

Жүргүр. Едепте койылған заттардан ытші жүргүр. Арамалты сактай отырып жүргүр. Заттарды айналып жүргүр. Біркесінші, аяқтын үшінмен, ізенін жогары көтеріп жүргүр. Бірнің артынан бірі сапка тұру. Тізені жогары көтеріп жүргүр. Арамалты сактай отырып жүргүр. Едепте койылған заттардан аттан жүргүр жүргүр. Токтамай баяу карынмен (50-60 секунд ішінде) жүргүр Гізелін жогары көтеріп жүргүр; алаптың бір жагынан сілтін жана жүргүр Батыттың езгерген жүргүр Гіктамай баяу карынмен (50-60 секунд ішінде) жүргүр. Аландың бір жагынан сілтін жүргүр Токтамай баяу карынмен (50-60 секунд ішінде) жүргүр.

Секірудү. Жерде жаткан жаппак курсауда сөкіру. 15-20 сантиметр биіктігін сөкіру. Жерде жаткан жаппак курсауда сөкіру. Заттарды айналып және заттардан арасынан сөкіру.

Лактору, калып алуда домаудау. Долты жогары лактыру, өзін - едепте (жерге) сочу, қачын алу. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашылдықта отырып долты домаудау. Жогарыга, едепте (жерге) қарай томен долты доктари. Бір-бірінен 1,5-2 метр арақашылдықта отырып долты домаудау. Долты какпата домадау. Тенес-тәкіл сактау, бір-бірінен 10 сантиметр кашыктықта орынласкан тақтайдардың үстімен жүргүр. Едепте койылған заттардан ытші жүргүр.

Еңбектеу, ормелеу. 40 см биіктігін дозасын сибектеу. Сапта бір-бірден жүргүр. 4-6 метр кашылтыққа тұра багытта сибектеу. 40 см биіктігін дозасын сибектеу. Қүнисль арқылы енбектеу. Дербес кішіни белсенділігі. Арбалар, автомобилдер, велосипедер, мотоциклар, шарлармен өз бетінде ойнауда ынталашып дауды.

Спортылк жеткүйдер. Уш долгелекті велосипеді тұра жүргүр. Велосипед табу. Уш долгелекті велосипед тұра жүргүр. Шебдер бойынан, онға және соңға бұрыншыл тобу.

Сапка тұру. Саптасы, шеп бердігінен орынан табуға үйрету.

Бекітілін
«Ақмола облысы билім бекармасының
Кекшетау қаласы бойынша
білім берілінің жаһаншылдық
Кекшетау қаласының
«Күзанды» бобескадағы АМКК
мендерушісі



Мекемкенде дейінгі тәрбие мен оқыту шаралары жөне мекемке дейінгі тәрбие мен оқытуны
Улғылқы оқу бағдарламасы негізінде 2023-2024 оқу жылына
депе шынықтыру нұсқаушының ұйымдастырылған іс-арекеттің перспективалық жоспары
(ересек тобы)

**«Күншін» бекемдегі жылдар
Тобы: Греек Тобы
Бана народжасы: 4 жас
Лене шынықтыру пускаушысы: Касепова Б.С.**

«Күншін» бекемдегі жылдар

Тобы: Греек Тобы

Бана народжасы: 4 жас

Лене шынықтыру пускаушысы: Касепова Б.С.

Айы		Үйнелдастырылған іс-әрекеттің шіндері
Дене шынықтыру	Іс-әрекет	<p>Жашы дамытушы жаттығуар. Аяқта арналған жеткізуар: аяқтың ұзына көтерді, аяқтың алға қарай көн, аяқты жап-жакқа, артқа көю; колпараты алға созып, жарталай отыру, тізен көмін үстап, басты темен іш, көзекін гілеп бүтіп, аяқтың көтеру; отыран күді салынған кашшактардың аяқтап бакайырамен касып үстап, таяктан, білікшеппен (диаметрі 6-8 см шыны) бойласын кадаммен журу</p> <p>Негізгі көмілдер.</p> <p>Журу. Журу. Сапта бір-бірлеп журу, жоруді жүгірумен, сөйрушмен, басқа киммелтармен көзектестіру. Аяқтың ұзатын көтерілу; сік аяқта көзектен аяға қилемен журу. Жалған аяқ журу</p> <p>Жүгіру. Жүгіру, кол мен аяқ киммелдің үшіншісінде жүгіру. Бой түзүлгін дұрас сактау, кін және үлкен кадаммен жүгіру. Жүргін дұрас сактау, аяға бір-бірлеп, түріл, бағытта жүгіру. Түрлі тапсырымдармен жүгіру. 1-1,5 минут ішінде балу көркемдің үшіншісінде жүгіру; түрлі бағытта жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру. Аяқтың үлкенмен көзектен аяға оқысмен журу. 1-1,5 минут ішінде балу көркемдің үшіншісінде жүгіру.</p> <p>Сөйрү. 2-3 метрлік кашшакта аяға ұхтаға коса үшін сөйрү. 2-3 метрлік кашшактықта аяға ұхтаға коса үшін сөйрү. 2-3 метрлік кашшакта аяға ұхтаға коса үшін сөйрү. 5 салық арқылы орнынан үзиншілдек сөйрү 20-25 сөйрілдің оңға, соға да бұрылғын сөйрү. Егер орнында оның, соғта бұрылғын сөйрү 20-25 сөйрілдің оңға, соға да бұрылғын сөйрү (шамамен 4-5 рет он және соғ аяқтан). Қысқа сөйртпесмен сөйрү (демекте үзіншілері бар 2-3 ретден 10 сөйрү).</p> <p>Дәкітіру, көтли ау қомалату. Заттар арасының дәлдігілер, жарсаударлы, қарсаударлы қомалату. Дөртте бір-бірдің қоменесін әкесінде және көзинде (1,5 м кашшактықта), дөлтте екі колымен пастан астыра көлөртіп жүргізу (2 м кашшектектан Альскала дағып ләкітуру (3,5-6,5 м көн емес). Оң және сол көтимен кашшеп пысанана (2-2,5 м кашшактықта) пысанана дағып ләкітуру.</p> <p>Тем-тәңдікің сактау. Сызықтар арасынан (15 см аракаптықта), сызықпен, арқанын тене тәндік сактау жүргізу.</p> <p>Еңбекшүр, орметту. 8 м дейнің кашшактың заттар арасынан түра бағыт болынған төрттегінде тәндік сактау жүргізу.</p> <p>Спортық жеткізуар. Футбол, өнерлен бағытта донбы қомалату</p> <p>Дербес күмбіл белгеленділігі. Тіңис ау жолдарын шынықтау,</p> <p>Сапта жүргізу. Сапта бір-бірлел жүргізу. Сапта түрү, сапта құрылымын олгергін кайта үзүр Қатарға скуюш, үшкүлден үшләп, сапты кайтадап келүү. Қатарға бір-бірден сапта түрү</p>

Kazipedia

Жалпы аныктуши життын улар. Кеудеге артшын життын жоктары (артка және алға беру, жан-жакки (сұнара-оға) бурылу; солта онча бүрлүү (огырчан катылға); аяты котеру және түсіру, шиктарды холдигү (шалтасын жаткан калыпта); аяты буу және көлөмнөн, шалтасынан жаткан калыпташ бүрбүлүү, стистшеп, жату және көрінене; шиктарды жонтары котеріп, көлділ жан жокка соңғың еңбек (стептімен жеткелтүүштүү).

Негизгі қимылдар.

Жүрү. Өкшемен, шыктың сыртқы қырым мен жүргү. Балытты жеңе каркылтың өчіртпін жүргү. Көз месілдегі қыныңдарын
үйлестірпін жүргү.

Жүйер. - Салта бір-бірмен журу, журу жүтірмеп үшмасын. Түрлі тапсырағарның орындарынан жүтіргү.
Сенірү. - Бір орталда тұрам, көс аптаң сөкіру. Бір орталда тұрам, онда болылыш сөкіру. Аяты бірге, әзінак көпшіл сөкіру. 2-3 метр қашықтыңда атта ұтталып жосындылық сөкіру. 20-25 см биесіктің сөкіру. Орнынан үздіншілдек (шамамен 70 см) сөкіру.

Лактыру, кашып алу донашату. Заттардың арасынан жоғары донялайту. Күрсакчарды бір-бірне ясмалату. Заттардың арасынан дөптарды күмалатып жүргүз. Заттарды кипкылткында пакшыру (3,5-6,5 м көм емес). Дөпты бір-бірне төмсілген және бастап асыра жактыру (1,5 м кашықты). Дөпты жоғары пакшыру және скі копышен калеп алу (есалғыштан 3-4 рет).

Тепе-тепеңкі сактау. Сызыктардың арасынмен (араканыктығы 15 см) жүру, Колың екі жақта созыны, баска канишк
көйліп жүру. Гимнастикадың скамейкаптың сактау тепе-тепеңкін үстінен тепе-тепеңкі скактау. Сызыктардың арасынмен (араканыктығы 15 см) жүру. Арканын үстінен тепе-тепеңкі скактау жүру.
Гимнастикадың скамейкандың үстінен тепе-тепеңкі скактау жүру.

Лепе шынықтыру

Жалпы ламынша жеткізуар. Аяқта арталған жеткізуар: аяқтың үшінда көтеріл, әкты алға қарай қою, аяқты жиң-жакка, артқа көк, колдарды зин а созып, жартылай отыру, тізен көлемдің үстін, көкеппен тізсі бүтін, аяқты көтеру; отырыш күм салыптаған кашыстыарды аяқтың бақайтарақсан қысып үстәу, тақтының білікшінін (диаметрі 6–8 см) аяқтардың бойымен қозалқы қадаммен жүргү.

Негізгі кемелілар.

Жүргү. Альмадан жин-жакда көшілкіш қадаммен (онға және солға) жүргү. Жүргүдің жүрімеш сөкірумен айналастырып жүргү. Кол мен аяқ кемеліларын үйлестіріп жүргү. Түрлі тапсырылғандарды орындаған сыйрылған жүргү. Аяқта көрінмелі жүргү. Аяқтың үшінші көзінде көзеклен аяқ айналастырып жүргү. Альмадап жүргү. Багытты және кәркілдиң езгеріл жүргү, шенбер бойымен жүргү. Түрлі тапсырылғандарды орындаған сыйрылған жүргү. Шапшан және баяту даркының жүтірү 1–1,5 минут ішінде башу көркілмесін жүргү. Секіру. 2–3 метр кашыстырға аяқ аяқтылық көз аяқпен сөкіру. Бір аяқпен (он және сол аяқты аяқпен) секіру. 4–5 салықтан аттап (сызығтардың арақашықтығы 40–50 см) секіру. 20–25 сантиметр біншікten секіру. Киска секіріліпек секіру. Қысқа секіріліпек секіру 1,5 минут ішінде башу көркілмен үшінде жүргү.

Дақтыру, дақтылту. Заттардың арасындаң дақтыру (3,5–6,5 метрделік көм сөмс) Даопты көрерлер арсының бастасын асыра ені көлімден және бір көлімден дақтыру (2 метр көмпілтектан). 1,5 метр кашыктең тігінен койылтадан (нысана ортасынан биесігі 1,5 метр) насылдата дақтыру. Даопты бүр-бүріне тоқыннан дақтыру және кылат ату (1,5 м кашыктықта). Алыска даолен дақтыру (3,5–6,5 м көм сөмс). Тепе-тепеңдік сактау. Бореленің бойымен жүргү тепе-тепеңдік сактау жүргү. Заттардан ятшап оту тепе-тепеңдік сактау. Көлбей тақтай бойымен (ни 2 см) тақтай сактау жүргү. Бересе және ғимнастикалық скамейкадан аттап камалапта үстап тепе-тепеңдік сактау жүргү. Едемпен 20–25 сантиметр көйледен көлденен көйледен шысанана (2–2,5 метр кашыктықта) дақтыру. Колдардың әріүрдің тегненіс сактау жүргү.

Еңбектегу, ормас-нұу. 50 сантиметр биектікте ішінен арқаптана астынан сібсекту.

Сапта түрү. Сапта бір-бірден жүргү. Екіншін, үшіншін бірнеше арталған бір кагарға түрү.

Жаңылған жаттын улар. Айқа артадын жаттын улар: аяқтын үшінна көтерілу, аяқтың шаша каратай қонқа, аяқтың жаңа көндөлік, аяқтың көзін солып, жүргізгай отыру, тізені көткен үстәл, басты тәмнен тізеп бүтіп, аяқты көтерү; отырыш күм салынған жапырақтардың аяқтын бакайтарымен кыспид ұстасу, танктап, білікшінін (жамағері 6-8 сантиметр) бойымен қосаңын қадаммен жүру.

Негізгі көмілділар.

Жүргүр. Багатты және каркынды егерліп жүргүр, ескірумен шаштастырып жүру. Багатты және хареңнұры озертептін жүргүр, өкшемен, ынкылшылдың сиреки көрініп жүргүр.

Жүгірү. Айқылц ұшымен, тізені жогары көтеріп жүгірү. Секіру. Бір орында түршіл, кос аяқмен сокири. Бір орында түршіл, онға, соғта бүршіл сокири. Бір орында түршіл, кос аяқмен сокири.

Лактарту, қалып алту, домаңату. Домыту екі колымен бастаң астыра көчөріп арқылы лактарту (2 м қашықтыкта). Заттардың арасынан доттарды дозатату. Күрсөуларды бір-бірне дозатату. Тене-теплікі сактау. Колда екі жақта созып, басқа капшық көйліп жүру. Сызыктардың арасынел (аракашылтығы 15 см) жүргүр. Колуда екі жақта сакыншы, басқа капшық көйліп жүру. Гиппастиканың үстінен теп-тептік сакташ жүргүр. Сызыктардың арасынел теп-тептік сакташ жүргүр. Сызыктардың арасынел (аракашылтығы 15 см) жүргүр.

Енбектікі, ермелей. Күрсөулан спбектен ету (4-5) 10 м-ге жийділті қашықтықта зерттарын арасынен тұра батыр бойынша енбектесу. Гиппастиканың скамейка бойынша көлігерлесті тартылып, атпа каратай спбектеру. 10 м-ге дейнілгі қашықтықта зерттарын арасынен тұра батыр бойынша спбектесу. Күрсөудан енбектеп оту (4-5).

Спортивкі жаттын улар. Шамамен сыртканды танамен үйбемдікен түснеде шапахан гөжесу. Шамамен сыртканды танамен үйбемдікен түснеде .Самба түру. Салта бір-бір іш жүргүр.

Жалпы даңынушы жағдайлар. Кесулең арналап жеткізулер. Егер көзүң белгे көйлі, оңда солға бұрыну (жылдан және бір қасты). Оңда, солға еңбек, шашқаю. Түрган қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға снекейт, көлдің саусақтардан аяқтың үшінә жеткізіл, заттарды хою және жоғары көтеру. Тідердің отырып, лотын өзінеп айналадыра дамдату.

Негінің козметикалар.

Жүргү. Колмасн аяқ қимылдарын үйлестіріп жүргү. Батығты жеңе қарқынды отгерпіп жүргү. Жүргіру. Аяқтын үшінмен, тілени жогары көтеріп жүргіру Сарра бір-бірден, түрлі бағытта жүтірү. Жүргірумен, сөхірумен анастази туру.

Сөхіру. Бір аяқпен (он жеңс бол аяқты айналыту) сөхіру. 4-5 сыйыктан аттап (сизилтіардың аракасының 40-50 см көмегі) сөхіру бір орында үрүп, көс аяқпен сөхіру.

Лаңқыту. Жағып алу. Аяқтардың арасынен донғарыла марапатту. Заттардың арасынен донғарыла марапатту. Заттардың арасынен донғарыла марапатту. Заттардың аяңында марапатту. Заттардың арасынен донғарыла марапатту.

Тепе-тепеңдікі сақтау. Сизилтіардың арасынан үстінен тепе-тепеңдік сақтау жүргү. Концы ең жақта созып, басқа қалыңкай жүргү. Гиннастикада скависканың үстінен тепе-тепеңдік сақтау жүргү.

Еңбекке ормелеу. Көлбек чактай бойымен тортагандың сәбесінен 10 м-ге дейінгі кашықтықта шигарулың арасынан тұра багыт бойынша еңбектеу. Күрсаудан сәбесін өтү.(4-5) Гимнастикада скамейка бойымен колдарымен тартылыш, алға караң еңбектеу.

Спортыңк жеткізулер. Шланамен сыртанау: тобспіктен сыртанау Бір-бірін сыртапату. Шланамен сыртанау: тобспіктен сыртанау Бір-бірін сыртапату. Шланамен тибепике көтерілу. Бір-бірін сыртанау. Шланамен тобспікке көтерілу. Тебепіктен түскенде тәжелу: Мұғ жолмен оз беріліп сыртанау.

Дербес қының белсенділігі. Ая-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада базарлардың орындауда упін жағдайлар жасау.

Санка тұру. Жүргү бой гүзүшінін үлпес сақтау Եкесуден. Үшүсген бірнің арттап біріндең тұру Санка бір-бірлеп жүргү.

Жарыл анынгының жеткілігінде. Аяқтып үшінша көгерілу жөне түрү. Екі аяктай
нелесін алға көю, шынымен оқшеп, соң кейін аяктан үшін көю. Катардан 4-S рет жартытай
отыру. Екі қолды беле көйіш, сір жақта созын, отыру. Тәні бүгүн, алға созу, кайдаң бүту жеңе гүеру. Аяктан
үшін созу, екінші айналыру.

Негізгі ғимбеттер

Жүргү. Балытты жеңе каркынды охертіп жүру. Долты екі қолымын бастан шына көдергі арқыны пактыру (2 м
кашыктыан). Колты екі жақта созып, басқа кашык қойып жүру. Сапта бір-бірден жүрү, жүргүшіп,
секірумен шомастару.. Балытты жанс каркынды өміртіп жүру. Оқиғемен, аяктан сырықы кырыланып жүру

Жүгіруду. Аяқтың үшімдік, тізені жеткіріп жүгіру..

Секіруду. Бір орнында тұрғып, кос аяқмен секіруду. Құрсаудан сабектеп оту.(4-5)
Бір орнада тұрғып, кос аяқмен секіруду.

Лақтыруду. Аяқтың алуда қоюладату. Долты екі қоюмын бастан астыра қолдергі арқыны пактыру (2 м қашыктыан).

Заттардын арасындан долтарды дозалату. Заттардын арасынмен үштарды дозалату
Тепе-тепеңдікі сактау. - Гимнастикада скамейканын үстінен тепе-тепеңдік сакташ дозалату. Сызықтардың ирасынмен
(арахшылдың 15 см) жүру. Гимнастикада скамейканын үстінен тепе-тепеңдік сакташ дозалату. Сызықтардың
ирасынмен тепе-тепеңдік сакташ дозалату.

Еңбектеу, ормелеу. Құрсаудан сабектеп оту.(4-5). 10 м-те лейінгі жашыктықта заттардын арасынан тұра балып
бөйнүнә сабектеу. Құрсаудан сабектеп оту.(4-5) Гимнастикалық скамейка бойымен колдарымен тарғынып, алға
карай сабектеу. 10 м-те лейінгі жыштықта заттардын арасынан тұра балып бөйнүнә сабектеу.
Спортық жеткіліктер. Шаламен сырғандау; тобенистен сырғандау. Шанамен тобеникке
жеткілік.

Тобеникке түскелде төреку. Муз жолмен оз беттінне сырғандау. Бір-бірден сырғандау. Шанамен тобеникке жеткілік
дербес қының белсенділікі. Ауа-райшыллар жағдайтарын ескеріп, таза ауда балдаштардың қынналарды орындауда
үшін жеткіліктер жасау

Сапка түрү.

ЖАТЫЛМАНЫШЫ ЖАГІЛДУР. Ксүде арнаптап жатыгулар. Екі қолы беле қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір көлікті). Оңға, солға енеко, шалқао. Үйрган қалының екі аяқ біре (аштақ), аяға сиқейін, құлдың саусақтарын аяқтын үшінә жеткізіп, заттарда қою және жіндары көтеру. Гіздердеп отырып, дүниғы езінен айналдыра доңдатту. Бір әйқұын жіндары көтеріп, жіндары көтүрілген аяқтан асташан заттың бір көлден екінші қолта беру. Өткірган калынға сіл аяқты жіндары көтеру, бұту және жишу, томег түсіру. Екі аяқты айнастырып, отару және түрү.

Негізі қамылдар

Жүргү. Батылтың және күркінды олгерпіл жүргү. Өзінмен, аяқтың сыртқы күркіншің жүргү. Солға бір-бірден жүргү, жүргүндегі аяқтарынан жүргү. - Батылтың және күркіндың олгерпіл жүргү. Кол мен аяқ күнделігінде үйлесірпіл жүргү. Қолдердың ортулғы қалынға үстап тепе-тепелік сакташ жүргү. Оқтапенел, аяқтан сыртқы күркіншің жүргү. Аяқтаң үшінен көтерілуге екінші аяқтан алға ежілмен жүргү. 20-25 см биіктікес сөкіру. Алысса дәндеп лактиру (3,5-6,5 м кем емес).

Жүргірү. Шептебер бойының жүргү. Шапташ және базу күркіншің жүргү. 1-1,5 минут ішінде базу күркіншің жүргү. Секіру. Шептебер бойының жүргү. Шапташ және базу күркіншің жүргү. Бір орында түрүп, оңға, солға бұрылыш сөкіру. Бір орында түрүп, оңға, солға бұрылыш сөкіру. Бір аяқтап (оп және сол аяқты шілдестер) секіру. 4-5 сыйыктаң аттап (сыйыктардаш) аракашыктың 40-50 сантиметр) секіру.

Дәккітуру, калып алу, домалату. Заттардың арасының донгтарда домалату. Күркүүшілдік аяқтарда домалату. Заттардың калындықда дәккітуру (3,5-6,5 метр кем емес), 1,5 метр калындықта тірілеп қойылған (пасдана ортасының біліктің 1,5 метр) пысанаға пактүрү. Дөлтә бір-бірінші гөмбен және пактүрү (1,5 м калындықта). Аялса дәлделеп пактүрү (3,5-6,5 м кем емес).

Тепе-тепеңдікі сактау. Гиппастикадың скважинаның үстілел тепе-тепеңдік сакташ жүргү. Сызықтардағы арасымен тепе-тепеңдік сакташ жүргү. Сызықтардағы арасымен (аралашылған 1,5 см) жүргү. Колыла есті жақда соғып, басқа калыңың көйлі жүргү. Борелс және гимнастикалық скважинадан аттап ету. Гүленин 20-25 сантиметр жәнчірің көйнілшіл сатылыш тәжішіларынан тепе-тепеңдік сакташ жүргү.

Епбектүр, ершелеп. Гиппастикадың скважинка бойымен көлдәрмиси тартылған, шна караң епбектүр. Көлбей тақтай бойымен тірітагандай спбектүр. Табан мен алакапта сүйсніп, тегі таған,дан епбектүр. 10 және дейнің калыңдықта заттардың арасының тұра баянғынша епбектүр. Күрсөудан епбектүр (4-5) 1 жинастикадың көбіргана жогарынан аудастылған каламмен ершелеп. Көлбей тақтай бойымен тірітагандай епбектүр.

Сиорғыл жатылғулар

Дербес кімын белсенділігі

Сама түрү. Екүүлен, үшүледен бірінші артынан бірі қағарға түрү.

Жалын дамытушы заңтындар.

Негізгі кимділдер.

Жүргү. Алаңдағы жән-жакқы косалқы қатынан (олға жағе солға) жүргү.

- Жүргүді жүгірумен, сскірумен шаштастырып жүргү. Кол мен шек кимділдерин үй-шестіріп жүргү.

Жүгіру. Сапта бір-бірден жүргү, шымдын атының дарап жүгіру. Түрлі қансыздыларды орналады отырып жүтіру. Аяктың үшіншін, тізенін жогары көнеріп жүгіру.

Үшіншін, тізенін жогары көнеріп жүгіру. Аяктың бірге, алшак койып сөкіру. Сөкіру, 2-3 метр кимдіктикаша шта үштілдиң көс аякпен сөкіру. Аяктың арасынан шохандарды доханағып жүргү. Заттарды кашықтастаң - сактыру (3,5-6,5 м км емсі) Заттардың арасынан дохандарда домадату.

Теп-тепендік сактау. Борхенелің бойымен жүргү теп-тепендік сакташ жүргү. Сылмақтердин әрасынан (аралашылғыны 15 см) жүгіру. Көлбесу үштік бойымен (ени 2 сантиметр) теп-тепендік сакташ жүргү. Сылмақтардың әрасынан (аралашылғыны 15 см) жүгіру. Арқашынан үстінен теп-тепендік сакташ жүргү. Колдаң екі жаққа созын, басқа қашық койып жүргү Заттардан атап ету тен-тепендік сактау.

Елбектеу өрмелей. Алға карай елбектеу. 50 сантиметр биіктікте ішінен аржаның астынан елбектеу. 10 м-ге дейінгі кимділтердің арасынан тұра батың бойынша сибектеу. Табан мен аласанға сүйнін, торға тағандац спбектеу. Гимнастикада скактайканның үстінен теп-тепендік сакташ жүргү.

Спортық жатынулар. Велосипед тебу. скі неиссе үш деңгежекі женоңсіздік тебу. Велосипед тебу. скі неиссе үш деңгежекі женоңсіздік тебу. Велосипед тебу: олға, солға буралу. Дербес кимділ белсенділдік. Кимділдер ойындарда кізынуштың аяқтарын ескеріп, газа ауда балалардың кимділдерді орталдауды үйліп жақындар жасау. Дене шланыңкіларды күрділерде, спорттық және орталдауға арналған кимділдердің шабдандауды үйледі. Балаларда педагогипен бірге жағындарда орталдауға, кимділдер ойындарда катындау тарту. Кимділдер ойындарда катындау тарту. Доптармен, текірлігермен, педагогипен бірге жағындарда орталдау тарту. Екіншін, шешуден бірнеше артынан бірге катындау тарту

Сапта тару. Сапта бір-бірден жүргү. Екіншін, шешуден бірнеше артынан бірге катындау тару

Бекітешіл

«Ақмола облысы білім басқармасының
Кеңшегау каласы Ойынна
білім бойынша жаңынайтын
Көкшетау қаласының
«Күннен» обласқағызы АДКЖ
менгерушісі



Б.Н. Сарарова

Мектепке дәйнігі тәрбие мен оқытудағы үлгілік оку жоспары және мектепке дәйнігі тәрбие мен оқытудағы
үлгілік оку бағдарламасы пегізінде 2023-2024 оқу жылына
депе шынықтыру пұсқаушылығының үйлемдестерінде ырылған іс-арекегін перспективалық жоспары

(мектепшілдік дағылым)

2023 - 2024 оку жылына арналған дәне шыншылтыру нұсқауышының
перспективалық жоспары

«Күантум» бобекежайы.

Тобы: Мектепшілердің даирелерінің түбі

Баталардың жасы: 5 жас

Денес шыныңтыру мұсқауышы: Касенова Е.С

Айы	Ұйымдастырылған іс-арексттің міндеттері
Депе шыныңтырту	<p>Жынылдаудутын жеткізуар. Көл жэне илк белсендін арналаған жеткізгілер. Колты көуде түсінін көю, екі жакка созу; қолды жотары котеру және екі жақта созу, колды жеңікеүе көю.</p> <p>Негізгі күштішіар. Жүргү. Салғы бір кагармен, аяқтын үшімден, еңінмен жүргү; қадамды атмастира жүргү. Тізденен бүтінен аяқты жондарға котеріп жүргү.</p> <p>Жүгіру.Шаштыраи; жүгігасын жүгіру заттар арасынан "жыланша" ирешедел жүгіру; түрлі жылдамдаудын – бауу жүтірү, түрлі жылдамдаудын – бауу жүгіру, 1,5–2 мин токтаусыз жүгіру, бір кагармен жүтірү.</p> <p>Секіру. Бір орында түрлі, аяға карай 3–4 м қашықтыққа жынызу арқылы секіру. Тізенін арасынан қашықтықтың алып азнын секіру. Көс аяқтан заттар арасынен (арасынан) 4 м жағынан секіру 4–5 рет он азине сол аяқпен). Орнанан біркінде, арқашанда, сыйыктап аттап секіру.</p> <p>Лактыв,жакын алу, лоялауды. Көс колысын лактыву. Долты слеснис ырынбыннан жогары жактырып, көс котмен калып алу (4–5 рет). Долты бір калыптаған заттар арасынан доляладу. Долтын екі колымен бір-бірде (аракашастығы 1,5–2 м) басынан астыра лактыву. Көс колымен долтын лактырып, кайта калып алу. Кеүле түсініп көс колымен заттар арасынан жүргізу. Футбол, берілген багытка долты оң және соң аяқпен дамдату. Баскетбол, Кеүле түсінін көс қолымен долтын бір-бірінсіз пактыву.</p> <p>Төңгілдікі сактау. Еңбектеу,өрмелу. Гимнастикада орындалған устинде ішінен ендіктер Табан мен атакапта сүйеніп торт таңдаудын ендіктер. Кейбіру басқалымен срмелеп гимнастикада өтіп, салыдан үстій отырып кайта түсү.</p> <p>Салма түрү. Салма бір, екі, үш кагармен түррү. Катарда скучен, үмемделген түрлі, кайта салма түрү Сал түзуден бір және сол, үш кагармен кайта түрү.</p>

Жалпы дамбылтуны жигиттүлүр. Кесудөр арнаган жигиттүлүр. Долы жогарычан (алға және артка) бір біріне беру. Колды алға котеріп онға, солға бұрыту. Аңға еңбекін, алқандыл ендеге түгізу, Колчырыл айқастырып жеткесті көн, колды жазып, екі жакта созу.

Негізің көмілділар.

Жүргү. Сапта бір-бірден, скучел, ушсулдер жүргү. Әртүрлі карсына сөкіргілген атап жүргү. Аяқтың іркі және сыртқы қырымен жүргү. Әртүрлі карсында сөкіргілген атап жүргү. Ересектің белгісімен тостал, козжының би ылған еңдергіл, шаштарал арасынан жүргү. Жіптірлерен атап жүргү. Көмілдердің арасынан жүргү. Косатқы қаламмет (өжіні арканға, алк үшін сәнде көю) жүргү. Жүтірудү. Уштеден пізені жогары көтеріп жүргү. Косатқы қаламмет (өжіні арканға, алк үшін сәнде көю) жүргү. Келгергі іердің арасынан оту аркыны «жылданна» жүргү. Белінен жерде лейбін жылдаудың (ұзындығы 20 м) жүргү.

Тепе-төңілек сактау. Скамейканың үстіне койылған текмелерден атап жүргү. Ареал бойымен бір кірімен тепе-төңілек соктап жүргү. Гимнастикалық скамейка бойымен жүргү.

Еңбектеу, орындау. Заттардың арасынан «жылданна» чырттагандай ербектесу. Көлөрілсер арасынан сәбектеу жүргү. Оның басымен итеріп жүргү. Ишкілтер мен гәздеріне сүйенс отырын, етпіstemен орындау. Гимнастикалық кайыргамен ермеледу және бір гимнастикадан скіннісіне аусын өрмеледу. Бірнеше заттардан енбектеп өтү.

Секіру. Екі тізенің арасында кашыкты қысыны алтып секіру. Бір орнанды тұрып бінілікке секіру (б-8 метр). Он және соң аяқталмастырып секіру. Бір аяқтан және кос зиянен тұрсаудан күрсауда секіру. Ала айналыпда отырып, үзин және көңік сөкіргілген секіру.

Лактыру, көзін алу. Долы жогары, жілтіп үстінен лактыру және екі көлімен калғап алу. Бір көлімен «Лактыру, көзін алу» драмалату. Долы жогары, жілтіп үстінен лактыру және екі көлімен калғап алу. 2-2,5 м (ол және сол көлін алмастыру) шатып алу. Долы жогары атап дактыру және екі көлімен калғап алу. Араканың тұктатылағы насыланаға күм салынған камшылкты пактыру. Долы екі көлімен бір-біріне (араканың тұктатылағы насыланаға күм салынған камшылкты пактыру).

Сапка түрү. Сапка бір, екі, үш катарамен түрү.

Жалғыз даңытушы жеткілігүүр. Кеудеге ариалған жағтыгулар. Аяға караңай еңсебіп, алаканы едепте тиізу; артқы жатынан күлгін айкастырып көтеру; көтілә жоючы көтеріп, жән-жакка бұрылу. Отарын атта караңай еңкето, тізермен түрлілік алға еңкето.

Негізгі көмекшілер

Жүргү. Тізені жогарға көтеріп жүргү. Заттардан үздігін телес-төңір құқатап жүргү. Сарта скуюел жүргү. Заттардан бір кирилмен аттап жүргү. Белгі бойынша басқа балықтаға бұрылған жүргү. Козжыбыс багытын өзгеріп жүргү. Колдым бастапқы калыптарын озгеріп жүргү. Белгі бойынша басқа балықтаға бұрылған жүргү. Көзжыбыс арасынан 1,5–2 минут токтамай жүргү. Көзжыбыс етіндең арқалы жылдаммамырқолпел – баяу жүргү.

Жүргү. бір сыйынка койындан заттардың арасынан жүргү. 1,5–2 минут токтамай жүргү. Көзжыбыс етіндең арқалы жылдаммамырқолпел – баяу жүргү.

Телес-төңір құқатап. Скәвейсаптың үсінне койылған төкшелдерден аттап жүргү. Шектелтсін жазықтықтың үсімеп косатқы калымен телес-төңір құқатап жүргү.

Ендіктеу, ермелдеу. Тері тағаддаң ендіктеу (аракалып жеткіти) 3–4 метр). Ортгріл тасілдермен күрсатулады шіліс ендіктеу еті. Гимнастикалық скамейка бойымен көлбасын тартылу. Гимнастикалық кабыргалар мен ермелдеу және бір гимнастикалық кабыргалаш скиминде аудыны орнаслу.

Секіру. Бір оръянда тұрған биліктікке секіру. Тұзу батыла (аракалып жеткіти) көс аздасын секіру. Көс аздаспеп заттардың арасынан (аракалып жеткіти) 4 метрдеңде айналып секіру. Тұрған орнында айналып секіру. Долтада бір лактыру, калып алғу, дәмділдіту. Долты жогары, жілтіп үстінен пактаду және екі колымен қатып алу. Долтыра койылған заттардан арасынан дәмділ атту. Бір колымен (он және сол колын шілдестіругү). Долты екі колымен жылдаммамырқолпел арасынан (аракалып жеткіти) 4 метр) жүргізу. Долты пактада және атта караңай жылдым калып атту. Бір колыласын (он және сол колын атмастыруды) долты қатып атту

Самба түрү. Бір-бірінің жембаша және бір-бірінің арбынан санды түрү

Жолын замындағы жастықтар. Колдану күннің жестіліруге арналған жастықтар. 3-5 жастар көмбәзтегінде төсі колданып көйтеп, жүргү (бір бала екінші балданы затынан үстайды)

Негізгі көмбәздер.

Жүргү. Көзделкі падаммен алға көрай жүргү. Сапта бір-бірден жүргү, жүргүлді жүтірумен атмастыру.

Арасымен жүргү. Тізені жогары көтеріп жүргү.

Жүйірү. Кедоргілерел оту ярының артуру ішіндегі жылдамдықпен – биану жүтіру. Бір сыйынка койынған заттар арасынан “жыланша” көрсетіледі жүйірү.

Тепе-тепеңік сактау. Келір-бұздыр тұстаймын төле-төлек сакташ жүргү. Әртүрлі карқында сокиртілген атташ жүргү. Түлесін бүтінгөл алқаты жогары көгеріп жүргү зағарды атташ оту

Енбектеу, ермелеву. Габан мег алжакшыға сүйснін торт таған, іш енбектеу. Долтты басынмен итеріп жүріп сибек гей. Секірү. Ол және тол зиякты альмастырып секіру. Гізенін арасынан қашшакты қыстып атпа сектіру. Сызықтан секірү.

Екі тізениң арасынан қашшакты қыстып сокири.

Лактариуданын алу домалату. Жілдің үстінен лактиту және екі колымен қатып алу. Долтты сікі колымен қатып алу (лактиттердің 4-5 мінтр). Долтты елемен ырынаның жогары лактиттердің, көс колымен қанып алу (4-5 рет), Долтты лактиттердің 4-5 мінтр). Долтты жогары, жіншің үстінен лактиту және екі колымен қатып алу. Долтты заттарды айналауда жүргізу. Долтты басынмен итеріп жүргү. Долтты кабырғана лактитту және сікі колымен қатып алу

Спортық жастықтар. Шанамен сыртқанану. Бір-бірін шашамен сыртқанану. Гөбенің көп бір-бірін және екі-екіден шашамен сыртқанану

Спортық ойындар. Баскетбол елемендері. Кеуде түспанан екі колымен долтты бір-біріне лактитту. Долтты он және сол колымен алып жүргүлді жастықтару.

Сапта түрү. Сапта үшесүлеш жүргү. Сапта бір-бірден, скесуден, Ушесүлден жүргү. Сапта түрү, оға, соңға бұрылу

Лене шыныбыр	<p>Жыныс даңғылтұны жатыгулар. Арқыла арналған жатынулар: отырыш ата, артқа сіксо (5–6 рет), стартцип алмасынгері бар жаттыгутарды орнадау, көлің көмегімен етпелеп жатып сабектеу (3 метр) Пегінің қынналар.</p> <p>Жүргү. Сапта бір кагармен, аяқтеп үшпесін, екішінен жүргү. Сапта + екіндей, Ушеуден жүргү. Аяқтын үйлемен, аяқтың іріңінен сыртқы кирым мен жүргү. Ереккін беделісінен тоқтал, котатыс балығын езігерін, ғашырап жүргү. Ертуруй кірдіңда сскірілін атап жүргү. Көптердің арасында жүргү. Сапта, екіндей, Ушеуден жүргү. Жүргү. Көлөрлердің арасынмен ету арқылы «ожыланна» жүргү. бір кітапмен жүргү.</p> <p>Тенс-сендік сактау.</p> <p>Ендектеу, ершелеву. Тенс-тептік сактап заттардан атап жүргү. Нектары жетін тізелеріне сүйене отырып ендектеу. Иықтары мен тізелеріне сүбесін отырып, стилімен ершелеву.</p> <p>Секіру. Бір аяқпел және көс аяқден курсаудан курсауга секіру. 20 см дейнінгі биіктікке секіру. 1ұрған орнанда айналып секіру. Екі тізсін арасында кемпілкістіктың кисын атап секіру. Бір орнында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр).</p> <p>Бір аяқпел және көс аяқтен курсаудан курсауга секіру</p> <p>Лакпірүжанын алу. Лошадан. Көс көлтесіп дошты лактрын, кайта каяп атту. Бір көльбысін (он жеңе сол көлтесіп алмастыру) жаңын атту. 2–2,5 м аракампілткістегі нысананда күм салынғап тапшылтып тақтыру.</p> <p>Спортық жатыгулар. Оз беттіпс мұзды жолымен сырғандау, бір-біріп шамамен сырғандау. Бір-біріп шамамен сырғандау. Берілген бағытта касиша хожей тақшеп шайбаны сырғандау; Тәбеннестен бір-бірлеп жәлс скі-скілден шамамен сырғандау. Бір-бірін шамамен сырғандау. Берілген бағытта касиша хожей тақшеп шайбаны сырғандау.</p> <p>Спортық ойындар. Бастағы бол элементтері. Кеуде түснан екі көлтамен дөпти бір-біріне пактыру. Дегиты он және сол көлтамен ашып жүргүте жатылтыру.</p> <p>Сапта түру. Сапта бір, сх. Үш категриен түру.</p>
--------------	--

Жыныса даңытуши жаттығулар. Ішінде бүлшік етгерінде арнашып жаттығулар: екі баға жүргістасып жалайтын бірнеше бала болын жеткесіне койтып, тақасынан жағып, дисссоң көтереді, сінімі бала оның аныла отырышы (5-6 рет); гимнастикада кабырғада көзделімей тәртүп, аяктардан көнеру (5-6 рет).

Негізгі ем逶ылдағар.

Жүргүр. Сапта бір-бірден, екебуден, ушсузден жүргүр. Аятын ішкі үзепе сұрқындықтардан жүргүр. Әр көзін салып. Допты апталап позете артшан күн-күн-көнга аүнестерда оғырай жүргүр. Ересектіп белісімен тоқтап, когатыс баптын сезгердіп, пашырап жүргүр. Көгілдер, он арасынан жүргүр. Жінгердегі аттан жүргүр.

Жүйіру. Ушсузден ішкі жоғары көтеріп жүргүр. Келерілердің арасынан оту арқынды салынан жүргүр.

Белгілелгісі жерде дейін жыламдаға (ұзындығы 20 м) жүргүр.

Тем-тепдік сактау. Скамейкаптың үстінде көйлегін төле-тепдік сактау жүргүр. Гимнастикада скамейка бойымен жүргүр. Рекаң бойымен бір кырымсыз сактау жүргүр. Гимнастикада скамейка бойымен жүргүр. Тізелен бүгілелгісінде жогары көтеріп жүргүр заттарды аттан оту.

Еңбектеу, өрмелеву. Заттардың арасынан «жыланша» тортағандаң еңбектесу жүргүр. Гимнастикада кабырғалан екіншінде аудасын орындау. Гимнастикада кабырғамен өрмелеву және бір гимнастикада кабырғашат екіншінде аудасын өрмелеву. Бірнеше заттардан еңбектесу жүргүр заттардан еңбектесу жүргүр.

Секіру. Бір орнында тәртіп блігінде секіру (6-8 метр). Бірнеше заттардан еңбектесу жүргүр секіру. Аяға айналыра отырып, үзін жеңе қыста секірілген секіру.

Лакптыру, қатып алу. Лакптыру заттардан көзделілік жүргізу. Бір көлбасын (он жеңе сол көзін алмастыру) және екі көлбасын (атап алғанда) лакптыру. Дөйтін заттардың атап алғанда лакптыру. Дөйтін екі көлбасын (бірнеше заттардың атап алғанда) лакптыру. Бір-бірін аспаңан аспаңа лакптыру.

Спортық жетілдіктер. Шаптамен сырғанау. Бір-бірін шанымен сырғанау. Тобеңікten бір-бірден және екі-екіндең шанымен сырғанау.

Сапта түрү. Сапта бір, екі, чиң кигармен түрү. Сапта түрү, онға, солға бұрынғы

Дене мышындыру	<p>Жаңты даңытушылар. Аяқта аризтап жаттыгулар. Жактың үшінша көтерілу, колтығы ала солып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); колтыға көзге койып отырып-тұру; жактың үшімден ұсақ заттардың жынысынан.</p> <p>Негізгі кимылдар.</p> <p>Жүргүр. Аяктың үшінші аяктың ішінде сыртқы қарымын жүргүр. Белгі бойынша басқа бағытка бурылып жүргүр.</p> <p>Әртүрлі қарқанды сөздірілген аяш жүргүр. Цілени жогары көтеріп жүргүр.</p> <p>Жүргіру. Белгісінен жерде лейіп жілдамдауда (ұзындығы 20 м) жүргіру.</p> <p>Тепе-тепеңек сактау. Тепе-тепеңек сактаған заттардан аяш жүргүр. Заттардан ат тәле-тәндік сактаған жүргүр.</p> <p>Гимнастиканың скамейка бойынсын жүргүр</p> <p>Еңбектегуаршелер. Илктары мен тізелерине сүйесін отырып, етпегімен орынслу. Гөрттәндан енбектегу (арызашыктаты 3-4 мстр). Илыктары мен тізлерін сүйене отырып, етпегімен орынслу. Гимнастикадаң қабырғалып ормалу және бір гимнастикадаң кабырғалын екіншісін ауысып орынслу.</p> <p>Секіру. Орттанан үзіншіңіца (шамамен 70 сантиметр), қысқа секірілген секіру. Аяға айналдыра отырыш, үзін жөне қысқа секірілген секіру. Арканнын секіру. Бір аяқтың және көс әжімен курсаудан курсауда секіру. Алға айналдыра отырыш, үзін және қысқа секірілген секіру. Бір орындағы тұрын бойтікке секіру (6-8 мэр).</p> <p>Дақтыру, қалып атту домалату. Курсау, прилы бір-бірінсі дәмнелету. Домалы екі колымасын бір-біріне (әракамшылтығы 1,5-2 м) басынан аспыра дақтыру. Даңбыты оң және соң колымасын шыл жүргуте жағтыстыру. Даңбыты қабыргага дақтыру және екі колымасын қанғын әттү. Даңбыты жогары, жілтік үстінен дақтыру және екі колымасын бір-біріне (әракамшылтығы 1,5-2 м) басынан аспыра дақтыру. Даңбыты қабыргага дақтыру және екі колымасын дақтып алу.</p> <p>Киңылды ойнали. Улттық кімнеліңін ойналадар. Улттық кімнеліңін ойналадар.</p> <p>Спортық ойналадар. Баскетбол элементтері. Кеуде түсіншіл екі холымасын даңбыты бір-бірінен лақтыру. Санды тұру. Екіншін, үшіншін бірнеше арттынан бірін кіндерге тұру</p>
----------------	---

ЖАМЫЛДЫШЫЛДЫРЫЛУР. Кол жане мың белгелүүнө арналып жаттын улар. Колдың көздүгү түсүнә көбөй, ски жакта союз колды жеңгирли көрү жана сөзү, колды жеңгесте көн. 72 Саусактарды айқастырып, шига жакта союз колды жеңгирли көрү жана сөзү, колды жеңгесте көн. 73 Колдук көзек жөнөдөрдөн аргыса көтүрү

Haptic Interaction

Жириу. Жиндерлек атчылар жүргүү. Тилдөң бүгүншөө акты жогары көлөрдөң жүргүү. Көлжелдерлөөн арасынан жүргүү.

Жүтіру. Көлдерілердің арасынан оту арқылы «жыланшы» жүтіру. Белгілінген жерде дени жылдандағы (ұзындығы 20 м) жүтіру. Көлөргілердің арасынан оту арқылы «жыланшы» жүтіру. Белгілінен жерде дени жылдандағы (ұзындығы 20 м) жүтіру.

себе отту.
Секіру. Ол және сол аяқты алмасырып секіру. Бір аяқнен және көз аяқпен курсаудан курсаута секіру
(аресашалктыкты 40 смитмет). Бір орнада тұрыш биіктікке секіру (6-8 метр) Алға айналдыра отырыш, үчкін
және кыска секіргіштікке секіру. Бір орнада тұрыш биіктікке секіру (6-8 метр) Ол және сол аяқты шамастырып

отарын, үзүүл жана калыңтада салынган калыңтада даңытуру. Даңы есі
Лактыру, калып алту точалату, 2-2,5 м араканың тақтаға шысаныңда калыңтада даңытуру.
Калыңтада салынган калыңтада даңытуру. Даңы кабырғана лактыру же эсі калыңтада
калыңтада бір-бірінші (араканың тақтаға 1,5-2 м) басынан асыра даңытуру. Даңы кабырғана лактыру же эсі калыңтада
калыңтада аны. Бір көльмен (он және соң көнни алтыншыру) калыңтада даңытуру. Даңы есі калыңтада даңытуру.
Егердиң 2-2,5 м араканың тақтаға насындаға күм салынған калыңтада даңытуру.

байтық даңты оттандын сол аяқтар мен түзүү

دیک

EQUITY WITHIN EQUITY

Herini : 297

Журу. Аныңдан жай-жазқа хоса қын кадаммен (они а жэнс солға) журу.
Журуй жүтірүмеп, соғруынан ынастырып журу. Кол мен ай кимділдарынгүй жеткіріп журу.

Жүйеге. Салта бір-бірден жүру, азықташ аттылыши жүйеге. Түрлі тапсырылмаларды орнандай отырып жүгіру. Акжының тапсырылмаларынан көзделесін, ізенде жогары категориялық жүйеге

Секіру, 2-3 метр жапықтылға шіт азияп көс аяқлен сектүр. Ажыт спреc, ет шынын сөздү.

Тене-теппікі сақтау. борненип бойының жерү тел-теппік сақтау журу. Заттардан штап фу тел-теппік сақтау. Сызгылардың арасынан (аралашынғы) 15 жүйірү Көмбет тақтай бойымен (сні 2 сантиметр) тел-теппік сақтау журу. Сызгылардың арасынан (аралашынғы) 15 жүйірү Көмбет тақтай бойымен (сні 2 сантиметр) тел-теппік сақтау журу. Колың екі жакка созын, басқа капшық койып журу. Зат гардан

Ендекестер орындағанда, Ауди жаңа жарықтың 50 сантиметр биіккістен азайып объекту, 10 м-ге жеткіріп атап ету көмегінде салынады.

камыстың заттарының арасынан тұрағынан шашылаштырылған жаңылықтардың көмегінде олардың мәдениеттік миссиясын жүзеге асыруға мүмкін болады.

Долголетік белсенділді. Кейде де облысарта қызыгуышылдықты ұмтады. Аударыбын жағдайтарын сокерпі, таңың шынықтарын күрайтады. Сене шынықтары спортық жасу-

ПЕЛДОГЕН өртө жатын улардың күрсактаршылардың ойындарда болаларының белсенділігін дамыту.