

Білім беру ұйымы МКҚК «№ 1 бөбекжайы»

Топ «Күншуақ» ересек тобы

Балалардың жасы 4-5 жас

Жоспардың құрылу кезеңі 2024-2025 оқу жылы

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	<p>Сапта бір-бірлеп жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) тепе-теңдікті сақтап жүру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру. Допты тура бағытта домалату. Балаларды бір-бірінің қолынан ұстап шеңбер бойымен тізбектеліп жүруге және берілген бағытта жүгіруге үйрету. Құрсаудан еңбектеп өту. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Заттар арасымен доптарды, құрсауларды домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. 8 м дейінгі қашықтықта заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 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. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрттағандап еңбектеу. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50</p>

		<p>метрге жүгіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты домалату.</p> <p>50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. 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. Қапшықты нысанаға лақтыру.</p>
Қазан	Дене шынықтыру	<p>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. Шапшаң және баяу қарқынмен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Тақтайда, орындықта көлденеңінен еңбектеу. Сызықтар арасымен (15 см арақашықтық) жүру, жүгіру. Бір-бірінен қашық қойылған 5-6 доп арқылы кезекпен аттап өту. Педагогтің белгісімен сапта жүрудің бағытын өзгерту. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-</p>

		теңдікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Бөрене үстінде еңбектеу. Отырған және тізерлеп тұрған күйі допты өз айналасында домалату. Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Шапшаң және баяу қарқынмен жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу.
Қараша	Дене шынықтыру	Сапта бір-бірлеп, түрлі бағытта жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту. Көлбеу тақтаймен (ені 2 см, биіктігі 30-35 см) жоғары және төмен жүру және жүгіру. Допты лақтыру және қағып алу, допты дұрыс лақтыру және өзіне қыспай қағып алу. Кіші және үлкен қадаммен жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Екі сызықтың арасымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Баяу қарқында жүру және жүгіру. Жіп бойымен жүруде тепе-теңдікті сақтап жүру, қабілеттерін дамыту. 40 см биіктікте көтерілген арқанның астынан еңбектеп өту. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді жүгірумен, секірумен кезектестіру. Еденнен 20-25 см көтерілген баспалдақ тақтайдан аттап өту. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Заттар арасымен тура бағыт бойынша төрттағандап еңбектеу. 4-5 сызық арқылы орнынан ұзындыққа секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см). 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Тепе-

		<p>теңдікті сақтап бөренемен жүру. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру. Бір қалыппен 40–50 метрге жүгіру. Қатарға бір-бірден сапқа тұру. Сапты қайтадан құру.</p>
Желтоқсан	Дене шынықтыру	<p>Жетекшімен ауыса отырып жүру және жүгіру. Сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру (2 м қашықтықтан). Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Қысқа секіртпемен секіру. Бір қалыпты жүру, жүгіру. Оң және сол қолымен көлденең нысанаға (2-2,5м қашықтықтан), дәлдеп лақтыру. Түрлі тапсырмалармен шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшімен ауыса отырып жүгіру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және ырғақты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен кадаммен өрмелеу. Баяу қарқынмен үздіксіз сырғанау. Шеңбер түрінде салынған арқан бойымен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. Шапшаң және баяу қарқынмен ауыса отырып жүгіру. Түрлі бағытта төрттағандап еңбектеу. Екі сызықтың арасындағы жолмен қолдарын еркін жағдайда ұстап кеңдеу адыммен жүру. Түрлі бағытта шаңғымен сырғанау. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын шартымен таныса отырып ойнау.</p>

		<p>Жүруді жүгіруге ауыстыру. Алға домалау. Басына құм салынған қап қойып (салмағы 400 грамм), тура салынған жіп бойымен жүру. Допты жоғары қарай лақтыру және оны қос қолымен қағып алу. Қатар қойылған заттардың арасынан «жыланша» жүгіру. Сызықтардың үстінен қос аяқпен секіру (бір-бірінен 1 м арақашықтықтағы 4 сызық).</p>
Қаңтар	Дене шынықтыру	<p>Балаларға дұрыс тыныс алу туралы әңгімелеу. Негізгі қасиеттерді - шапшаңдық, ептілікті дамыту. Таңертеңгі гимнастика кешенін орындау білігін тексеру. Өз жүрісін қадағалау тәсілдерін қайталау. Алға қарай домалауды қайталау. Қысқа секіртпемен секірулерді қайталау. Гимнастикалық орындық үстімен жүруге үйрету. Еңбектеп жүруге үйрету арқылы ептілік, шапшаңдық сияқты қасиеттерді дамыту. Допты бастан асырып, екі қолмен лақтыру. Балаларға жай қарқынмен үздіксіз жүгіруге үйрету. Кеуде тұсына допты қойып таяқшалар арасынан допты домалатуды үйрету ептіліктерін дамыту. Бір орында тұрып секіруге жаттықтыру, берілген белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету. Түрлі бағытта жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Допты домалату. Биіктігі 5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60метр жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындықта</p>

		<p>қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру. Бір орында тұрып ұзындыққа 4-6 сызықтың үстіне секіру (сызықтардың ара қаш-ғы 40-50 см). Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Ақпан	Дене шынықтыру	<p>Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. Гимнастикалық орындық үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Затты көлденеңінен 2-2,5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Арқанмен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Құрсауларды домалату. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Сызықтар арасымен (10 см қаш-та) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. 50 см жоғары көтерілген доғаның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
Наурыз	Дене шынықтыру	<p>Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Доптарды домалату. Затты көлденеңінен 2-2.5 ара қашықтықта оң және сол қолымен лақтыру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Доптарды домалату. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен</p>

		<p>қадаммен өрмелеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Допты басынан асыра лақтыру және оны қағып алу. Түрлі жағдайда тепе-теңдікті сақтап жүру. 20-25 см биіктіктен секіру.</p>
Сәуір	Дене шынықтыру	<p>Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүру және жүгіру. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру(ара қаш-ы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), (ара қаш-ы 1,5-2 м) лақтыру. Құрсауды домалату. Бөрене үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Допты жерге ұру. Аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.</p>
Мамыр	Дене шынықтыру	<p>Қырлы тақтаймен тепе-теңдікті сақтап жүру. Гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысу. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру(3,5-6,5 м кем емес). Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. Биіктігі 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Допты екі қолымен</p>

		<p>басынан асыра лақтыру (2 м ара қашықтықта). 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. 5 метрден 3 рет жүгіру. Допты кедергі арқылы лақтыру (2 м ара қаш-а) 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру (биіктігі 5-10 см). Бір-бірінен қашық қойылған үрленген 5-6 доп арқылы кезекпен, қолдың түрлі қалпымен аттап өту. Тақтай үстімен тепе-теңдікті сақтап жүру.</p>
--	--	--