

Білім беру ұйымы МКҚК «№ 1 бөбекжайы»
 Топ «Қарлығаш» мектепалды тобы
 Балалардың жасы 5-6 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. Допты тура бағытта домалату. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Құрсаудан еңбектеп өту. 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. 1,5 м қашықтықтан тігінен нысанаға дәлдеп лақтыру. 1-1,5 минут ішінде баяу қарқынмен үздіксіз жүгіру. Табан мен алақанға сүйеніп төрт тағандап еңбектеу. Кіші және үлкен қадаммен жүру және жүгіру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Сапта бір-бірлеп жүру, жүруді басқа қимылдармен кезектестіру. Допты екі қолымен бастан асыра кедергі арқылы лақтыру. Сапқа тұру, сапқа құрылымын өзгертіп қайта тұру. 50 см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірмен алға еңбектеп кіру. Тізені жоғары көтеріп жүру мен жүгіру. Басқа қап киіп, заттарды аттап өту, бұрылу. Қапшықты нысанаға лақтыру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып, 40-50 метрге жүгіру. 2-3</p>

		метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. Ойлы-қырлы тақтаймен жүру және жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта).
Қазан	Дене шынықтыру	Қол мен аяқ қимылын үйлестіріп жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу (1,5 м қашықтықта). 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 беру. Сапта бағыттарын ауыстыра отырып жүру, жүгіру. Допты аяқтарымен бір-біріне домалату. Қимылының бағытын сақтап, 6 метр арақашықтықта төрт тағандап еңбектеу. Бірінің соңынан бірі бой түзулігін дұрыс сақтап жүру, жүгіру. Жіп бойымен тепе-теңдікті сақтап жүру. Орта жылдамдықпен жүруді кезектестіре отырып жүгіру. Бөрене үстінде еңбектеу. 2-3 метрлік қашықтықта алға ұмтыла қос аяқпен секіру. 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. Орта жылдамдықпен жүруді

		<p>кезектестіре отырып жүгіру. Бір шеңберден екінші шеңберге біртіндеп секіру. 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). Бір минут баяу қарқында жүгіру. Тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру. Допты бір-біріне төменнен лақтыру және қағып алу. Саптізбекте бағыттарын ауыстыра отырып жүру. 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. 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. Екі сызықтың арасымен жүру және жүгіру. Қолдарын белдеріне қойып, гимнастикалық орындық бойымен жүру. Қатардан шықпай қолдың еркін қимылымен жеңіл және</p>

		<p>Ырғақты жүгіру. Гимнастикалық қабырғадан кезектескен қадаммен 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. Шашырап жүру және жүгіру. Қысқы ойындар түрін еске түсіріп ойын шартымен таныса отырып ойнау. 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 үйрету. 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 5-10 см 2-3 заттың үстінен кезектесе секіру. Сызықпен (диаметрі 1,5 см) тепе-теңдікті сақтап жүру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру (50-60 метр</p>

		жүгіру). Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру. Көлденең және көлбеу орындықта төрттағандап еңбектеу. 20-25 см биіктіктен секіру. Гимнастикалық орындықта қолдарымен тартылу арқылы ішімен еңбектеу. Сапқа тұру және сап құрылымын өзгертіп қайта тұру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру.
Ақпан	Дене шынықтыру	Допты бір қолымен кедергі арқылы лақтыру (2 м ара қашықтық). Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м), 1,5-2 м ара қашықтыққа лақтыру. 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.
Наурыз	Дене шынықтыру	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). Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен кадаммен 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.
Сәуір	Дене шынықтыру	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. Бір орында тұрып, ұзындыққа 4-6 сызықтың үстімен секіру (ара қашғы 40-50 см). Затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м, ара қашғы 1,5-2 м) лақтыру. Құрсауды домалату. Бір орында тұрып, екі аяқпен секіру. Табан мен алақанға сүйеніп, төрттағандап еңбектеу. Допты еденге ұру және екі қолымен қағып алу. Аяқты бірге, алшак қойып, біреуін алға, екіншісін артқа қойып секіру. Допты жерге ұру. Гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеу. Допты бір-біріне төменнен лақтыру.
Мамыр	Дене шынықтыру	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. Жоғары көтерілген таяқтың астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. Допты екі қолымен басынан асыра лақтыру (2 м ара қаш-та). 50см жоғары көтерілген арқанның астынан оң және сол бүйірімен алға еңбектеп кіру. 20-25 см биіктіктен секіру. Бөрене арқылы еңбектеп өту. Заттарды алысқа дәлдеп лақтыру (3,5-6,5 м кем емес). 50-60 м жүгіру. Сызықтар арасымен 10 см ара қашықтықта тепе-теңдікті сақтап жүру. Допты қағып алып жүгіру. Затты жанау арқылы орнынан

		<p>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>
--	--	--